https://oshaberibox.com

主催：公益社団法人北海道栄養士会、センチュリーロイヤルホテル
協賛：株式会社札い鬼、北海道漁業協同組合連合会、ホクレン農業協同組合連合会

北海道150年事業「北海道みらい事業」

みらいの「食べる北海道スープ」レシピ No.4

アンケートに答えて **プレゼントGET!** もれなくもらえる!!

右記QRコードを読み取り、食に関するアンケートにお答えいただくと、ご回答いただいた方全員へ粗品をプレゼントいたします。

2018年に開催された北海道の新しい郷土料理を開発するレシピコンクール。全４回にわたって受賞作品をご紹介します。

みらいの食べる北海道スープ 優秀賞作品

飲むおにぎりスープ

材料（2人分）

水	400ml
じゃが芋	中1個（90g）
たまねぎ	1/3個（60g）
米	1/4カップ（40g）
白だし	大さじ1.5
食塩	小さじ2/3
ゆかり	小さじ1弱
あおさ	小さじ1弱
サラダ油	小さじ2（8g）

作り方

1. 米を研ぎ吸水後、ザルに上げておく。
2. じゃが芋を小さいさいの目切りにし水に晒し、たまねぎもみじん切りにする。
3. 鍋に油を熱し、たまねぎを加え炒める。たまねぎがきつね色になったら水を加え2のじゃが芋を水を切ってから加え煮る。
4. 鍋が沸騰したら白だしと1の米を加えおかゆ状になるまで煮込む（水が蒸発した場合、入っていた水の量まで水を加える。）
5. 米がおかゆ状になりじゃが芋に火が入っていればミキサーやフードプロセッサーに入れ滑らかにする。
※冷製にする場合はボールに移し氷に当てながら冷ます
6. 皿に盛り付け、ゆかりとあおさをかざる。

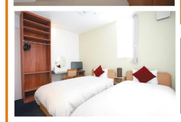
農林水産省「平成30年度地域における食育活動の取組優良事例」に選ばれました

みらいの「食べる北海道スープ」レシピコンクール実行委員会（センチュリーロイヤルホテル内）
〒060-0005 札幌市中央区北5条西5丁目
TEL.011-210-9340 http://www.cr-hotel.com

JR苗穂駅 徒歩4分
貸切型家族葬ホール

家族葬
クラッセ（ウィズ） with メモリエ

見学無料相談随時開催中！



料金プラン一例 安心の明朗会計・総額表示

充実の85万円プラン（税別）
シンプルに55万円プラン（税別）

お客様のご予算・ご希望に沿ったプランをご提案します。
詳細はお気軽にお問い合せ下さい。

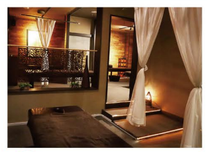
ご来館頂き会員登録して頂いた方に
蔵ノ湯入浴券を差し上げます。
※おしゃべりBOXneoを見たとお伝えください

〒060-0032 札幌市中央区北2条東13丁目26-43 蔵ノ湯敷地内
TEL.011-218-4444 24時間体制 https://memoriae.jp
式場使用中などにより見学頂けない場合がございますので、事前相談・見学でご来館の際は事前にお電話にてご確認下さい。
家族葬 クラッセ 検索

ビューティー&ヘルスインフォメーション

今日からはじめる美習慣！

厚別区



全身もみほぐし初回限定2,760円！低価格ながらリラックスできるサロン

短時間でスッキリできる30分コースから、じっくりほぐす120分コースまで内容が充実！　さらに、基本料金30分1,680円～とリーズナブルさも魅力的。パソコン疲れの肩こりには上半身集中コース、脚のむくみには下半身集中コースと一人ひとりに合わせた施術が可能。身体の構造を熟知した知識・経験豊富なスタッフが、日頃溜まった疲れを癒してくれること間違いなし。仕事帰りにふらっと寄ってみたり、休みの日に身体をメンテナンスしてみては。

初回限定 おしゃべりBOX neo クーポン

初回限定
60分 2,980円 ▶ 2,760円（税込）
90分 4,480円→4,280円(税別)
120分5,950円→5,780円(税別)
2019年12月25日まで有効

リラクゼーションここね（大谷地店）

札幌市厚別区大谷地西1丁目2-1 リミックス内（魚べい2階）
10:00～翌3:00（最終受付翌2:00）
不定休
011-398-3797
https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000452064/

中央区

一年で一番お得な感謝祭特別価格は今月まで！口コミ好評価の匠技！骨盤調整50分3,400円

【モデルもタレントも通う！】13万人以上が再来店する本格整体のスゴ腕鍼灸店！　肩こりがつらい、なかなか疲れがとれない方！　「本気で頼れる！」と信頼の厚い「骨盤×リンパ」整体があなたを救う！　コリやつらい部分をじっくり丁寧にほぐされた後、一人ひとりの状態に合わせた骨盤調整。つらいところを芯までほぐされる感覚はやみつきに！　凄うま圧巻技を全身でお得に体験して！

初回限定 おしゃべりBOX neo クーポン

コリ・歪みに 骨盤調整＋全身コリほぐし
50分 ▶ 3,400円（税込）
2019年11月末日まで有効

リフレーヌ札幌大通店

札幌市中央区南1条西6-21-1 センチュリーヒルズ9F
10:00～20:00
毎週木曜日
011-215-0658
http://refleine.com

東区

すぐに結果を求める方にたっぷり120分！！Angeの2dayパスポート6,600円（税込）

全道で5店舗を展開するAngeでは、「すぐに結果を出したい方」に2dayパスポートプランを実施中！　キャビテーションや脂肪冷却、ラジオ波、3Dパワーインド、よもぎ蒸しなど、様々な最先端マシンや熟練の手技から悩みや体質に合わせてセレクト！　「あきらめていた二の腕」「ぽっこりお腹、むくんだ脚」「ぷよぷよウエスト」「四角い腰回り」など、あなたの長年の悩みを劇的に改善してくれる。2回通って効果をしっかりと実感できるのもポイント！　20名限定のプランなので早めの予約がオススメです。

▲最先端キャビテーションでぜい肉に徹底アプローチ！

▲施術前のたるんだ体。

▲施術後。即効効果に驚きの声多数！

初回限定 おしゃべりBOX neo クーポン

2dayパスポート[トータル120分]
通常80,000円相当 ▶ 6,600円（税込）
施術例 [キャビテーション][ラジオ波][脂肪冷却][3Dパワーインド][よもぎ蒸し]etc
2019年11月末日まで／お1人様1セットまで

Ange ヒーリングサロン Ange（アンジュ）札幌元町店
札幌市東区北31条東15丁目1-1 イオン札幌元町店3F 11:00～20:00
年中無休 011-748-4666 http://e-ange.com

中央区

一年で一番お得な感謝祭特別価格は今月まで！口コミ好評価の匠技！ 骨盤調整50分￥3,400!

[モデルやタレントも通う！]13万人以上が再来店する本格整体のスゴ腕鍼灸店！　肩こりがつらい、ボディラインをかえたい方！　「本気で頼れる！」と信頼が厚い「骨盤×リンパ」整体があなたを救う！　コリやつらい部分をじっくり丁寧にほぐされた後、一人ひとりの状態に合わせた骨盤調整。気になるボディバランスをピタッと調整された後の状態は感動もの。じんわり強圧で脂肪やむくみにアプローチ。ポイントを捉えてボディラインと疲れを徹底ケアするリンパトリートメント。凄うま圧巻技を全身でお得に体感して！

▲初めての方にオススメ！一人ひとりに合わせた匠の骨盤＋コリほぐし

▲ガチガチのコリも脂肪も多彩なテクで全身ケア

▲骨盤×リンパシェイプコース 100分¥8,350

初回限定 おしゃべりBOX neo クーポン

コリ、歪みに 骨盤調整＋全身コリほぐし 50分 ▶ 3,400円（税込）
脂肪、むくみに とろける全身リンパトリートメント（女性限定） 50分 ▶ 4,950円（税込）
2019年11月末日まで有効

REFLEINE 骨盤×リンパ×整体 リフレーヌ 札幌アスティ45店
札幌市中央区北4条西5丁目1 アスティ45 B1F 10:00～19:30（日曜～19時）
11/11 011-242-1771 http://refleine.com

ぶらりマップ

カメラ片手にまち再発見

小樽市周辺をぶらり！ 小樽市 周辺エリア

web bookでバックナンバーが読めます！

今月は、毎年人気のイベント「小樽ゆき物語」が始まる小樽へ。ちょっとリッチなぶらり散歩に行ってみましょう！

一軒目にご紹介するのは、小樽駅から車で10分。エキゾチックな魅力溢れる街「小樽のベイエリアに建つシーサイドリゾートホテル「グランドパーク小樽」。ウイングベイ小樽に直結し、映画館、ジム&プール、大型書店、ショッピングモールなど、天候に左右されない様々なアミューズメントも楽しめるこちらのホテルは、三方を山に囲まれ目の前には石狩湾の大パノラマが広がるロケーション。296室あるゆったりとした客室からは美しい景色を一望でき、木の温もり溢れる優雅な空間で開放感溢れるひとときを過ごすことができる。小樽の中心部にありながらも是非訪れてほしいのは、何といっても小樽港マリーナのパノラマビューを一望できる眺望抜群のシーサイドレストランでしょう！3層吹き抜けの高い天井が作り出す開放的リゾート感あふれる空間の中で、北海道の豊かな食材を活かした多彩なお料理を楽しむことができます。なかでもおすすめはランチブッフェが人気のテラスブラッセリー。イタリアンや中華を中心としたメニューがお手頃価格で頂け、デザートも充実していると評判です。また、道産素材を贅沢に使ったスイーツ&ブレッドが好評なパティスリーや、夜には昼とはまた異なるシックなムードが楽しめるバーもとても素敵ですよ！

次にご紹介するのは、小樽駅から徒歩5分、繁華街に隣接する上品さも兼ね備えたシティホテル「オーセント小樽」。こちらは小樽運河にほど近く、観光にもとても便利なホテルです。館内には洋食、和食、鉄板焼きの3つのレストランと、大人のくつろぎを楽しめる2つのバーがあり、ロビーラウンジ"オンディーヌ"では、毎週金曜日の夕方より、ピアニストによるピアノの生演奏も楽しむことができますこちらでのおすすめは、トップクラスのシェフ自慢のお料理とソムリエ厳選のワイン、バーテンダー自慢のカクテルがセットになった女性限定プランで、なんと最大5時間飲み放題！お酒が飲めない方の為にノンアルコールカクテルやホットカフェテルも充実しています。小樽の夜景を眺めながら、時間を気にすることなくおしゃべりが楽しめるうすばらしいその他、和食では、SHKグループ「関ファンドホテルのネットワークを生かした下関産の河豚のコース料理を余すところなく堪能できる本格コース料理を2月29日まで楽しめます。道内では珍しいプランなので、年末のちょっとした贅沢としても楽しむもいいですね！ベーカリーでは今流行の高級食パンも販売中。"北海道産小麦の小麦粉「春美」、赤井川村山中牧場の発酵バター"にコロポックル村の有精卵を使用した、調理長こだわりのプレミアム食パンはお土産にもおすすめです。宿泊するだけではもったいない素敵な"ホテル"。たまにはちょっとリッチに普段使いで、"自分に褒美"いかがですか？

01 グランドパーク小樽

JR小樽築港駅や札樽自動車道・小樽ICに近く、小樽市内や近隣観光に便利。多彩なレジャースポットを近隣に控え、スキーやゴルフ、クルージングなど四季それぞれのアクティビティを楽しむにも最適なロケーション。小樽港マリーナのパノラマビューを一望できる眺望抜群のシーサイドレストランが人気。

▲3層吹き抜けの高い天井が作り出す開放的でリゾート感あふれる空間

▲北海道らしさのエッセンスを取り入れ、食材や調理法などにもこだわっている

所 北海道小樽市築港11-3
TEL 0134-21-3111（代表）
HP https://grandparkotaru.com

02 オーセントホテル小樽

小樽駅から徒歩5分とアクセス抜群のホテル。小樽運河にも近く、観光に便利。女性限定のプランなど、季節の食材を生かした料理を提供する各レストランや、全国のカクテルコンクールで受賞歴のあるバーテンダーが多数在籍するバーなど宿泊以外にも利用したくなる施設が充実している。

▲オリジナルカクテル「ノスタルジア」小樽運河が雪化粧に包まれてく風景を表現した冬定番の一杯。
地元ニッカのウイスキーが、懐かしくも深い味わいを感じさせる。

▲河豚の本場"下関直送"の「とら河豚」を磨き抜かれた職人技で提供する。

所 北海道小樽市稲穂2-15-1
TEL 0134-27-8100
HP https://www.authent.co.jp

OPEN 1周年記念 感謝祭開催中

10年後のあなたも、もっとずっと若々しく 今がチャンスです！

グランスリムダイエット スタートアップコース［60分］
体内測定 → 部分メディセル → イヤーダイエット

オープン1周年特別感謝価格 通常価格 ¥7,800（税抜）▶ ¥3,900（税抜）
今だけ！築定先着20名様
2019年11月末日まで有効

安全予約制 迷わず、諦めず、まずはご予約を！
011-769-0470 施術中は電話に出られない場合がございます。

ビューティーアドバンス gran Reve（グランレーヴ）
札幌市東区北19条東13丁目2-20 休日・祝（応相談）
地下鉄東豊線 環状通東 徒歩7分／受10:00～19:00（応相談）

特製「酢豚」登場！読者限定で
平日限定90分ランチバイキングが1,200円に！

本場中国人シェフが腕を振るう豊富な中国四大料理の数々！
ソフトドリンク付（平日ランチ限定、90分）は1,380円。「本誌見た」で時間が無制限に！（特典との併用不可）

特典 平日限定ランチバイキングが1,200円!（ソフトドリンク付き）
※1組1回、平日ランチのみ利用可。

中国料理 満漢楼（まんかんろう） ☎011-522-5788
所 札幌市中央区南4西5レストランプラザ札幌 2F
営 11:30～14:30、17:00～23:00(LO22:00) 休 無休 P 有
HP http://www.mankanrow.sakura.ne.jp/

グルメ&スイーツ インフォメーション
話題のお店、美味しいお店のお得な情報をお届けします！
※特典が書かれた店舗の記事を切り取って持参・提示すると、サービスが受けられます。他券・他サービス併用不可。有効期限は11月末日まで。

約1万5000名の会員の中からあなたにピッタリのお相手が見つかるかも!?
※株式会社日本仲人連盟会員数

株式会社日本仲人連盟 加盟
マリッジサービス
登録会員募集中
これまで積み重ねた実績であなたの結婚に対する想いをサポート
まずはお気軽にお問い合わせください
お問い合せ TEL 011-522-8072
住所 札幌市中央区大通西5丁目11 大五ビル2F
HP https://www.m.american-bs.co.jp/

エステラ PRESENTS 2019 12.7 Christmas Party
18:30受付開始
19:00～21:00
会場/札幌市内ホテル
★対象：①30代40代 ②50代60代
★定員：①②男女各10名（①②催行人数男女各5名）

出逢いから結婚までオールサポート
ピュアNet
札幌市中央区南1条西9丁目 ビッグバレス南1条 3F
ご相談はこちら ☎011-200-5481
11:00～19:00 休 水曜
purenet@crocus.ocn.ne.jp
http://www.purenet-wedding.com/
ピュアネット 札幌 検索

車を買うなら
安さと安心のオートモーティブ北洋がオススメ!!

「車は欲しいけど、忙しくてなかなか見に行けない・・・」
そんなあなたにピッタリなのがLINE@
気になる車種をつぶやくだけでどんどん情報が届いちゃう！

LINE@ 車探しの流れ
1 「オートモーティブ北洋」で検索して、友だち追加をしてみる
2 キャンペーンのメッセージが届きます
3 気になる車種をつぶやいてみると・・・
4 あなたが探している車両情報が届いちゃう！

LINE@登録はこちら

こんなに簡単に車探しができるんです！その他にも、オトクな情報が届くかも！？まずは気軽に登録してみて！！

知識豊富なスタッフが親切・丁寧にアドバイスするので車に詳しくない女性や主婦の方も安心して購入できます。

オートモーティブ北洋 札幌市白石区川下589-273
☎ 011-876-0771

WEBページで安さの秘密が詳しく知れます！
QRコードから見てみよう!!
https://oshaberibox.com/1057oh/