

すてきなお店紹介

波音が心地よい安らぎの空間



民宿 厚浜



住所：洲本市中川原町厚浜 1117-1
 電話番号：0799-28-0150 定休日：火
 ランチタイム：12：00～15：00
 HP：http://www.mjnet.ne.jp/atsuhama/

洲本市北部の国道28号線沿いにある民宿です。すぐ裏には厚浜海水浴場が広がるここ「民宿厚浜」では、心地よい波の音と共に、穏やかな時間をお過ごしいただけます。また、宿泊をご利用の方はもちろん、そうでない方にもご利用いただける館内食堂も魅力の一つ。ハモやフグといった季節ごとの旬の味覚に加え、リーズナブルな月替りランチ、地元食材を使ったこだわりスイーツなど、様々なお食事をお楽しみいただけます。是非一度、お越しください！

宿泊(食事付き)

会席(6品) 8,800円
 会席舟盛り付き(2名様より) 11,000円
 躰コース(2名様より) 13,000円
 淡路牛しゃぶしゃぶコース(2名様より) 13,500円
 他

お食事

躰コース(2名様より) 7,600円
 月替りランチ(2名様より) 2,000円
 生しらす丼 1,100円
 特製チーズケーキセット 620円
 他

素泊まり 大人 4,300円
 小学生 3,300円 ※炬燵はすべて税込みです。



厚浜では、自家製の「すだちボン酢」の販売もしています。徳島産のすだちを使い、開発に10年かけたというこのボン酢、なんと宿泊した方の9割にお買上げいただいているという自慢の一品です。お土産にはもちろん、贈答用にもオススメです！(ラッピングいたします) ■1本(200ml) 648円



▲食堂では、海を眺めながらゆったりとお食事をお楽しみいただけます。



◀宿のご主人おすすめの月替りランチ。7月は「豚ハレ肉のシュニツェル風パネ」に「體の湯引き」など、和洋折衷のメニューでした。メインディッシュにスープやデザート、お飲み物もついてボリュームたっぷり。ぜひご賞味を！(2名様より、2日前までに電話でご予約ください。)

ユーガ!特典クーポン

月替りランチ 100円引き
 このユーガ!通信をご持参ください。
 (1枚につき2名様まで 期限:9月末まで)



夏はスイカの季節！スイカを食べるときの厄介者かつ、酸っぱい味といえは種ですが、実はスイカの種(黒いもの)にはリノール酸、ビタミンB、Eなどの栄養が豊富に含まれているんです。そのままでは食用に適しません、乾燥させた種を少々の塩と一緒にフライパンで炒めるとピーナッツのような味わい。炒った後は黒い皮を剥いて食べましょう。試してみてください！



2017秋 住まいの設備展示会
予告 りんご感謝まつり
 開催日決定！

ところ：エアロスペース
 とき：10月20(金)・21(土)・22(日)

作ってみよう！ 経口補水液で、夏の脱水対策

効率良く水分を吸収でき、主に脱水症時の治療に使われる「経口補水液」。実はどこの家庭にもあるもので作ることができるんです。市販のものに比べ、味や効果は劣ってしまいますが、キャンプや海水浴時など、手元に経口補水液がないときの緊急対策として、覚えておいて損はありません。家族で一緒に作ってみましょう！

■材料
 水・・・1L
 塩・・・3g
 砂糖・・・20～40g

上記材料を溶けるまで混ぜれば完成です。飲み辛と感じた場合は適宜レモン汁を入れましょう。効率よく水分を補給するためには、材料の割合が重要になります。分量はなるべく正確に計って作ってください。

■飲む際の注意

- ① 熱中症の恐れがある時や、発汗を伴う運動時などに飲みましょう。基本的には医師の指示のもとに飲むのですが、健常時に飲んででも支障はありません。
- ② 自作の経口補水液はその日の内に消費しましょう。
- ③ 濃度を変えたり、凍らせたりしないようにしましょう。
- ④ ゆっくり少しずつ飲みましょう。がぶ飲みすると下痢を引き起こす場合があります。
- ⑤ 基本的に美味しいものではありません。飲んで美味しいと感じたら、脱水症に陥っている可能性があります。



あご入り

鯉ふりだし クッキングレシピ



新生姜ごはん

<材料> 2 合分

- 米.....2 合
- 油揚げ.....1枚
- 新生姜.....30g
- 青じそ.....2~3枚
- あご入り鯉ふりだし...2袋

<作り方>

- ① お米を洗い、炊飯器にセット。水の分量は通常を目盛りにする。
- ② 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、1cm 角に切る。
- ③ 炊飯器に②とあご入り鯉ふりだしを袋のまま入れて炊く。
- ④ 新生姜を千切りにする。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら、④を炊飯器に入れて混ぜ、10分蒸らす。
- ⑥ 器に盛り、千切りにした青じそをのせる。

辛みが少ない新生姜、炊き込まずに生の風味を味わいましょう。
もちろん一緒に炊き込んで美味しいですよ！

新生姜とは？

収穫したて、もしくは早掘りの生姜のことを新生姜と呼びます。皮の色が白く、先端がピンクに色づく新生姜。栄養分は大差ありませんが、普通の生姜に比べ辛みが少なく、爽やかな風味が特徴です。生姜の持つ特有の香りには「シネオール」という食欲増進効果のある成分が、また生の生姜には「ジンゲロール」という発汗・血行促進に効果を持つ成分が含まれ、いずれも夏バテ対策にはピッタリです！



今だけの季節物
「新生姜」を
食べよう！

■ Panasonic リフォーム Club リファイン あわじ緑

IMOTO 流 ステキリフォーム

ご紹介コーナー ~水廻り編~ 南あわじ市 M 様



▲パナソニックのシステムバスリフォームは、床暖房と連動した暖房換気乾燥機が標準仕様なので、一年中いつでも快適に入浴できるオススメのお風呂です。

<工事内容>

- 浴室改修
 - ・システムバス(Panasonic リフォーム)
- トイレ改修
 - ・新型アラウーノ(Panasonic)
 - ・アラウーノカウンター
 - ・内装改修(床・壁・天井)
- 脱衣室改修
 - ・洗面化粧台 シーライン(Panasonic)
 - ・内装改修(床・壁・天井)

工事日数
14日

工事金額
310万円



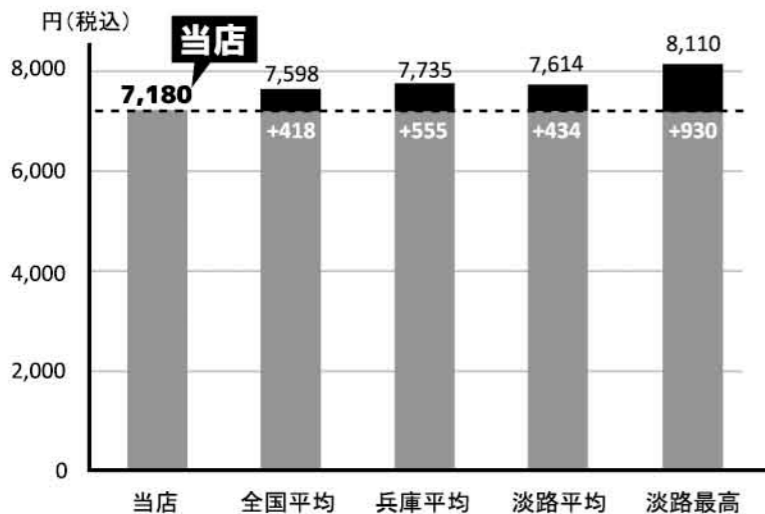
◀奥行きのある空間に仕上げ、広々と開放感の感じられるトイレに。



◀クロスやクッションフロアといった内装だけでなく、洗面化粧台も新調してフレッシュな雰囲気！

プロパンガスの料金は お店によって異なります

10m³あたりのガス料金
(石油情報センター平成29年4月調べ)



当店では、積極的に料金情報をお伝えします。

ふれあい企画 6月17日(土) 「ポーセラーツ教室」を開催しました！

6月17日、リファインあわじ緑のフリースペース「ハッピールーム」にて「ポーセラーツ教室」を開催しました。ポーセラーツとは、真っ白な磁器に絵を付け自分だけのオリジナルな器を作るクラフトのこと。淡路島内のポーセラーツサロン「glamorous(グラマラス)」様ご協力の元、参加されたお客様には、転写紙を使った絵付けでマグカップ・プレート作りをお楽しみいただきました！



合計 12 名の方に
ご参加いただきました！
ありがとうございました！
次回もご期待ください

