

このコーナーでは、各施設のイベント情報等を紹介しています。詳細は、各施設にお問い合わせください。

## 花と音楽の館かわさと「花久の里」(☎569-3811)

### ■手打ちうどん体験教室

時 10月3日(月)10時～12時  
定 10人 費 1,000円(材料費・当日集金)

### ■ハンギングバスケット教室

時 10月16日(日)10時～12時  
定 12人 費 3,500円(材料費・当日集金)

### ■田舎まんじゅう作り体験教室

時 10月17日(月)10時～12時  
定 10人 費 700円(材料費・当日集金)

### 【共通事項】

申 9月21日(水)9時以降に電話又は窓口へ(先着順)

### ■秋のバラまつり

香りや色が鮮やかな秋バラを、深まりゆく秋とともに  
お楽しみください。

時 10月15日(土)～23日(日)9時～16時

### ■ベートーヴェン室内楽曲全曲演奏会(第7回)

～大作曲家の足跡を辿る全21回の旅～

時 10月30日(日)14時開演(開場=13時30分)  
演奏 アルペリ弦楽四重奏団、小川由希子さん(ピアノ)  
費 一般=3,500円 学生=1,500円  
申 電話(随時受付)

## このすシネマ映画情報

(☎544-9200)

### ▼公開中

- アキラとあきら
- DC がんばれ! スーパーペット
- ブレット・トレイン【R15+】
- この子は邪悪【PG-12】
- HiGH&LOW THE WORST X【PG-12】

### ▼公開予定

- 9月16日(金) ヘルドッグス【PG-12】  
沈黙のパレード
- 23日(祝・金) 犬も食わねどチャーリーは笑う
- 30日(金) “それ”がいる森  
アイ・アム まきもと  
その声のあなたへ
- 10月7日(金) 君を愛したひとりの僕へ  
僕が愛したすべての君へ  
七人の秘書 THE MOVIE

### 午前十時の映画祭12

- 9月9日(金)～22日(木) ドライビング Miss デイジー
- 9月23日(祝・金)～10月6日(木) 8 1/2
- 10月7日(金)～20日(木) 家族の肖像

※公開日は変更する場合があります

### 10月1日は市民の日!

市民の日記念事業を実施します。詳細は2・3ページをご覧ください。

## 作って食べて健康に! 食改さんがおすすめする絶品レシピ

監修: 鴻巣市食生活改善推進員協議会

### 肌の老化予防効果や、むくみ改善効果も! 桜えびで香りよく♪ なすの田楽

#### 材料(4人分)

なす	4個	
桜えび	大さじ1.5	
A	みそ	大さじ3
	すりごま	大さじ1～1.5
	砂糖	大さじ2
	だし汁	大さじ2
卵黄	1/2個	
揚げ油	適量	

1人分 ◎エネルギー200kcal ◎カルシウム87mg  
◎食塩相当量1.7g



#### 【作り方】

- ①なすはがくを取り、縦半分に分ける。180度の揚げ油で、皮を下にして素揚げする。
- ②小さい鍋にAを入れ、弱火で煮詰める。滑らかになったら火から下ろし、卵黄を加えてよく混ぜる。
- ③桜えびを30秒ほどレンジにかけ、粗みじんにする。
- ④お皿に①のなすを盛り、②の田楽みそを塗り、桜えびを散らす。

なすの皮にはナスニンをはじめ、抗酸化成分が豊富! 茹でたり煮たり、皮をむいたりすると栄養が逃げてしまうので、油で調理するのがおすすめです。

カロリーが気になる場合は、少量の油をからめて電子レンジでチンしてみてください。