



# フレス・かふえ・トントン・ニュース

2月号

極寒の祭り「北緯45度しばれまつり」も絶好のお天気の中無事に終わって、少しずつ日が長くなってきましたね。立春もすぐそこまで来ています。

さて、今月10日(水)保健センターで開催される平成27年度健康づくり講座に今年も名寄・日進のおるとさんと共同で特製ランチ・ボックスをご提供させていただきます。地元産の食材を使ったおかずのあれこれを詰め合わせて価値ある500円!です。当日販売分は先着50食のみですが、前日のお昼までにご予約いただける方へは別途ご用意させていただく予定です。ご予約は、6-2300へ電話又はFAXで、留守のときも伝言メッセージをヨロシクお願いしま〜す!!

## 2月のトントン・カレンダー(昼食献立予定表)

日曜日	火曜日	金曜日
1月31日 臨時休業しました...	2 ちっちゃい恵方巻き 野菜の天ぷら、マカロニサラダ	5 ヤーコンのきんぴら 炒りおから
7 讃岐うどん	9 煮物(主に根菜) 蒸しキャベツ	12 焼き魚 白菜のサラダ
14 野島シェフの おからハンバーグ!	16 茶碗蒸し 揚げ魚の甘酢漬け	19 中華名人高橋シェフの 麻婆豆腐
21 小泉シェフの 木パール定食料理	23 牟羽先の煮込み かぼちゃとポテトのサラダ	26 茄子の味噌炒め かやくご飯
28 ダリン・シェフの フィリピン料理ポークアッドポ	3月1日 ちらし寿司(予定)	

### 2月のワンディ・シェフはインターナショナルだ!

日本、中華、木パール、フィリピン、と地元食材を使いながらも国際色豊かなメニューが並びました。久々に登場の木パール料理・小泉シェフ担当の日は稚内北星学園大学の木パール人留学生も来る予定です。食後に木パール紅茶でも飲みながら「ちよい交流」の時間をもちたいな、と思っています!

また、先月もハワイ料理の腕を振るってくださった中頓別町の英語補助教員のダリン・シェフ、今月はなんとフィリピン料理をご紹介します。ポークアッドポって名前のお料理だそうですヨ。

また、お馴染みになった野島シェフの安心の味あい・おから料理、中華のタカハシ・シェフの麻婆豆腐もリクエストにお応えしての再登場です。どの日のトントンもとっても楽しみです!

### しばれまつり出店のご報告(1月30日)

今年のしばれまつりでも、でんぷん団子名人のご協力により煮豆入りのものだけでなく珍しいヨモギ入りのでんぷん団子もご提供することが出来ました。共同出店したおるとさんのスープもめちゃ美味しかったです。黄金湯ホームページのブログに載っていますので、チェックしてみてくださいね!