



皆様、新年おめでとうございます。今年もよろしく願っています。

年末には婦人防火クラブで火の用心の夜回りをし、
三輪崎保育園の子供達には防火の絵を描いていただきました♪
当店にも年末～年始に掲示させて頂いていました！



1月7日の消防出初式に出席しました。
式典後、婦人防火クラブもパレードに参加。
各消防団のパレード後、河原にて一斉放水して、終了。

写真送ったら、3歳の孫が大喜びしました！
男の子なので、車に興味があるようです。
電車派と、車派に、別れるようですね♪



先日、オーガニックレストラン経営の南清貴先生のセミナーを受講しました。
油の事はまた後ほど伝えとしまして、寒い1月に注意することでは

- ①水をしっかり飲む(ちびちび飲む)
- ②良いオイルをきちんと取る



どういのお食事をとればいいのかって言うことも学びました。
お食事は春菊のサラダとおでんがオススメでした。



特におでんの加工食品の練り物は、化学薬品や添加物が多く使われています。
昔ながらの伝統製法で作って合成保存料や化学調味料、無添加のこだわりの伝統かまぼこ店をご紹介します。
桂馬蒲鉾商店と別所蒲鉾店です。

南先生は、桂馬蒲鉾商店でおでんに入れる練り物を求められたそうです。
孫が練り物が好きなので、私も、ぜひ桂馬蒲鉾店で1度お取り寄せをしてみたいと思います。
名物は柿天です。瀬戸内の生魚を捌き、自社ですり身から作っている。

魚の素材の味を生かし、天然の昆布だしなどで調味した体に優しいかまぼこです。

