

特集:

冷泉狂的 10月 おくとーばー



THE SHARE 冷泉荘 シェアデザイナー・下野弘樹さんの

スイーツな日々

かんぶつスイーツをサキドリ!

みなさん、かんぶつと言うと何を思い浮かべますか?のりや昆布など海藻類から干し椎茸、高野豆腐、ドライフルーツなど多くの種類があります。どちらかというと地味ですよ(笑)しかし、伝統性と地域性がある味わい深い食材なのです。天日干しで太陽の恵みを受けることで美味しくなり栄養価も高くなります。

そんなかんぶつがスイーツになったらどうなるでしょう!?今回で紹介するのは「かんぶつスコーン」と「いりこナッツ」です。スコーンにはひじきとごまが入っていて、いりこナッツはオリーブオイルとちみつで味付けしています。こちらをつくっていただいたのは野菜ソムリエ・かんぶつマエストロの小西良依さん。

かんぶつスイーツ、要チェックです!



酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く!お酒の話

週刊 in 酒話

秋もビールを



涼しくなってきましたね。温かい飲み物が欲しい季節ですが、お酒の飲み始めはビールの人は多いのではないのでしょうか。ビールの本場といえばドイツ、そのビール祭りオクトーバーフェストの福岡版が今年も開催されます。本場ミュンヘンのオクトーバーフェストは、650万人が参加し、600万杯以上のビールが飲まれるという桁違いの規模です。650万人!想像がつきません。

福岡オクトーバーフェスト会場は、冷泉荘そばの冷泉公園。ドイツバンドの乾杯の歌で、1000人程のお客と乾杯するという、貴重な(?)体験ができます。また、伝統あるメリーゴーランドがドイツからやってきます、楽しみです。

ビールと言えば泡、この泡はおいしさを守るふたです。空気とふれて味が落ちるのを防ぎ、炭酸ガスを逃がしません。だから壊れにくいクリーミーな泡が理想。泡には苦味の主成分イソフロンが濃縮されているから、ビールの泡はビールよりも苦いのです。イソフロンは、生活習慣病に効果があると言われますが、ビールをたくさん飲んでも生活習慣病予防にはなりません(当然ですね)が、そのうちビールの泡成分サプリなんて出てくるかもしれません。

さあ皆さんも一緒にプロスト(乾杯)!



福岡オクトーバーフェスト2011

期間:10/21~10/30 場所:冷泉公園

※詳しくは公式サイトを参照下さい。
<http://forcasweb.com/oktoberfest/>



笑顔になれるココロYOGA



ブジャンガアーサナー (スフィンクスのポーズ)
床を押し、デコルテラインから脇をすっきりさせ
免疫アップ、新陳代謝アップです。

軽い後屈のポーズです。掌を大きく開き、両手の中指がマット横のふちと平行になるようにし、中指の先端を肩のラインにそろえます。脇はしっかりとしめ、肘が真後ろを向くようにします。そこから、掌がある位置に肘をおき、胸を張ります。

このポーズは朝起きた時にすぐやると、背骨に空気が入り気持ちよく一日が始まります。胸を開く事でやる気がみなぎり、ピラミッドを背後に威厳があり自信に溢れるでしょう。大きな仕事を始める前にどうぞ朝このポーズで気持を整えていきましょう。またサーファーの方にはぜひともお勧めしたいポーズですよ。

hitoyo

新名所紹介



シェアする住まい 一宇邸 オープン!

福岡市中央区谷2-9-1



『一宇邸(いちうそん)』とは、一つの建物を複数の人々にシェアする住まいです。元々は建築家が自宅用に建てた建築で、住み手のことを考えた工夫がたくさんあります。現在、ドネルメンバーでもあるコーディネーターが暮らしを楽しみながら、共に暮らすメンバーを募集中です!山の上と六本松の間に位置し、夜には福岡市街の夜景も一望することも。見学可能なので、面白い建築が好きなお人、シェアする暮らしに興味がある人など、ちょっと足を伸ばしてみたいいかがでしょうか?(見学希望の方は yj@tenjinpark.com までご連絡ください)

自転車を借りておでかけしよう!

福チャリ

とっておきオススメ喫茶店 & Cafe その2

前回に引き続き、福チャリおすすめの喫茶店紹介です!

福岡の喫茶店は雰囲気よし、珈琲も食事も美味しいお店が盛りだくさん!福岡の街を育む喫茶店文化を堪能して下さい!

① コーピン

住所:福岡市中央区天神1-10-16

TEL:-

手作りケーキが甘すぎずやさしい味です!ケーキ好きは是非チェックを!

② パティスリー ジャック 大名店

住所:福岡市中央区大名2-12-5 赤坂田中ビル1階

TEL:092-712-7007

言わずと知れたスイーツの名店。世界レベルのお店として全国にファン多し。

③ ウィーンの森 博多大丸店

住所:福岡市中央区天神1-4-1 福岡天神

大丸 東館エルガーラ 6F

TEL:092-762-7350

大丸の上にある、お店の名前の通りの雰囲気のあるカフェ。軽食がおすすめ!

④ ブラジレイロ

住所:福岡市博多区店屋町1-20

TEL:092-271-0021

博多の老舗喫茶店と言えば迷わずここ!珈琲も洋食のランチも超人気!

⑤ フランス菓子16区

住所:福岡市中央区薬院4丁目20-10

TEL:092-531-3011

こちらも全国レベルの超有名店。スイーツのレベルの高さは県内1,2位を争うが、接客も大変評判がよい名店。

冷泉写真帖



投稿者:雨宮康子

もうすぐ、金田一耕助くんが来ます。

*冷泉写真帖は、シュールでぶぶぶつと笑っちゃうような投稿写真コーナー。みなさまのステキ写真投稿をお待ちしています!応募先は冷泉荘事務局まで!

TETRA + GRAPH

福チャリは福岡市で圧倒的人気のレンタサイクルです!自転車ツアーもしばしば開催しております!