

## レストランテ厨

095-865-9798 11:30~14:00、17:30~21:00 毎週水曜、第一日曜休

### 〈シェフおまかせ〉のディナーコースで旬の味を堪能

レストランテ厨では、11月から〈シェフおまかせコース〉をスタート。2,300円、2,800円、4,000円からお選びいただけるディナーコースをご用意いたします(税別)。お野菜や魚介、お肉など旬の食材を堪能いただけるプランです。予約不要、お一人様からOK。詳細はお尋ねください。



写真は4,000円コースの一例

吾妻町の岩崎さんの有機野菜、江迎町の林さんの味菜自然豚などシェフ自ら県内各地の生産者の元へ足を運び、選んだこだわりの食材で、創作イタリアンをご提供いたします。



#### ランチメニュー 一例

金額は税別

- ・大地のサラダdeランチ …… ¥1,150
- ・プチオードブル付パスタランチ(写真) …… ¥1,300
- ・週替ランチプレート …… ¥1,350
- ・ぜいたくランチコース …… ¥3,000



## kuriyaの家

095-856-8101 10:30~17:30

### JR道ノ尾駅徒歩圏内の新しい暮らし

長与町さくら野は、日常生活に必要な駅やバス停、スーパー、学校、病院、銀行、公園などが徒歩圏内にそろって世代に人気の住宅街。そんな場所で、70年間の定期借地を使った街づくりを行っています。7月から新しい家の工事が始まりました。南向きの庭に面した暮らしが手に入る宅地も、いよいよ残り2区画です。



kuriyaの家は、みんなが集うキッチンを中心とした心地よい住空間をご提案しています。仕上げの質感や素材を大切に、シンプルで肌触りの良い空間は、住まい手に寄り添う一生ものです。新築・リノベーション・キッチンをはじめ、お家のお困り事はお気軽にご相談ください。



- モデルルーム・モデルハウス見学は随時受付中(予約制)
- 施工例などはHP・fb・igをチェック! 「kuriyaの家」で検索



おかげさまで10周年

# kuriya

### kuriyaはチョープロがお届けする暮らしのブランドです

「台所からはじまるささやかな日常の幸せ」をテーマに、料理道具・生活用品を販売するセレクトショップ。出産祝、引出物などオリジナルギフトも承ります。また、食にこだわった料理教室や女性のためのワークショップを毎月開催。創作イタリアンの店、オリジナルキッチン、ガス器具の販売・リースなど、豊かな暮らしの提案も行っています。

### kuriyaの最新情報ははこちらから

[kuriya](#)

ブログ → <http://www.chopro.co.jp/kuriya/blog/>

フェイスブック → 料理道具・料理教室kuriya で検索

インスタグラム → アカウントは kuriya\_nagasaki

ラジ オ → FM長崎 毎週金曜日13:30~「kuriyaのある暮らし」

#### kuriyaメール会員募集

料理教室、イベントのお知らせ、お誕生月の特典もあり店頭、kuriyaのホームページからお申し込みできます



#### 本店

長与町高田郷62-1 095-856-8101  
10:30~17:30  
毎週水曜・第一日曜・月末休

#### レストランテ厨

長与町高田郷62-1 095-865-9798  
11:30~14:00、17:30~21:00  
毎週水曜、第一日曜休



#### 大村店

大村市水主町2-971 0957-27-3171  
10:30~17:30  
毎週水曜・第一日曜・月末休

#### 〈臨時休業について〉

kuriya本店・大村店、レストランテ厨: 11/9(金)は、創立記念日のため臨時休業とさせていただきます。

# kuriya

n e w s

# 11

2018

おすすめ道具の紹介

フェア、イベント

料理教室、ワークショップ

レストランテ厨

kuriyaの家



# shop information

## 11月のテーマ 冬のおうち時間



ラブアンカンクリのポケットショールやブランケットが今年も入荷します。ちくちくしない着心地のよいコットンのタートルやインナーもあわせて(冬のおうち時間)を心地よく過ごすアイテムを揃えました。師走の慌ただしさはまだちょっと先。もうしばらく穏やかな日々を楽しみませんか？

## イベント ながさきオーガニックマルシェ

11/25(日) 10:30~15:00 kuriya本店

美味しい有機野菜を携えて有機農家さんがkuriyaに大集合！ 有機農法の第一人者、岩崎政利さんのトークショーや、有機野菜スーブのふるまい、ピクルス作り体験などのイベントの他、kuriyaではおなじみのお店のホットドック、カレー、お弁当等の販売もあります。詳しくは県内で配布のチラシ、kuriyaのブログやフェイスブックなどでもお知らせします。

主催・長崎県有機農業推進ネットワーク 095-895-2933

※本店の月イチマルシェ「天と地の恵み」は「ながさきオーガニックマルシェ」に出店予定です。  
※大村店の月イチマルシェ「フィグパン」は11月はお休みです。

期間限定 カゴヤ × kuriya

## 東北の手しごと展

11/22(木)~29(木)kuriya本店・大村店



今年も東北まで足を運び、作り手から分けていただいた山ぶどうや篠竹のカゴやザルを展示販売いたします。ほかにも、岩手・大槌刺し子や新年の飾り物・高千穂のしめ縄なども合わせてご紹介。11/24(土)は阿蘇小国の竹細工作家による「鍋敷き作りのワークショップ」開催(事前申込・右頁参照)。

## kuriyaスタッフの 米作り体験

kuriyaで販売中の(ハマソウファーム)の自然栽培米。生産者の浜口さんのご好意で、今年もスタッフが米作りを体験させていただきました。



10月某日。週末毎の台風にも負けず、今年も稲が実りました。ハマソウファームの田んぼは除草剤を使わない自然農法のため、根元には草も残っています。それでもたくましく育った元気な稲を鎌で刈り取り、紐でまとめ、(ねこ)で運び、掛け干しして…とひと取りの作業をお手伝い。少しの時間でしが収穫の喜びを体験しました。

ながさき味覚教室(主催) × kuriya(協力)

参加者募集!

### 長崎の伝統食「からすみ」を知ろう

2018年11/11(日)、11/23(金・祝)、12/9(日)の全3回

希少な国産のボラを使ったカラスミ作り体験、ボラにまつわる歴史や食文化を学びませんか？ 詳細はkuriyaホームページをご覧ください。お問い合わせ・お申し込みは右頁参照。

11/17(土) 10:30~  
「小麦酵母で作る「こねないパン」」  
山口 はるか 先生(Archu and Putica主宰) 4,000円(税別) 12名  
・グリッシーニ ・パン・ド・ミ(ミニ食パン型)  
\*サラダやハム、チーズを挟んでいただくプチフランスパン、archu and puticaのマフィン、珈琲蔵えんさんのハーブティのランチ付き

11/27(火) 10:30~  
「初冬のランチとテーブルコーディネート」  
宍中 雅子 先生 3,000円(税別) 12名  
・ショコラパブル ・キューパン ・メープルマフィン ・リースサラダ ・季節のスーブ

# 料理教室・ワークショップ

■=料理教室 ■=ワークショップ

11月 ●本店教室 ●大村店教室 ●店休日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### 本店

11/11(日)、11/23(金・祝)、12/9(日)ながさき味覚教室(主催) × kuriya(協力)「長崎の伝統食(からすみ)を知ろう」  
全3回7,500円(税別) ※全3回とも参加可能な方15組(小~大学生の親子、大学生同士のペアでもOK) ※子ども追加の場合2,500円(税別)/人  
\*カラスミ作り体験、ボラと野母崎のお話など、親子で長崎の食文化や先人の知恵を学びましょう。※簡単な調理あり、昼食あり  
※10:00から受付、現地集合・解散  
※集合場所:長崎市野母崎海岸地区公民館(長崎市野母崎海岸1665番地)駐車場あり  
※完成したカラスミは後日kuriya本店にてお渡しします  
※持ち物:エプロン、タオル、筆記用具、スリッパ

11/17(土) 10:30~  
「小麦酵母で作る「こねないパン」」  
山口 はるか 先生(Archu and Putica主宰) 4,000円(税別) 12名  
・グリッシーニ ・パン・ド・ミ(ミニ食パン型)  
\*サラダやハム、チーズを挟んでいただくプチフランスパン、archu and puticaのマフィン、珈琲蔵えんさんのハーブティのランチ付き

11/27(火) 10:30~  
「初冬のランチとテーブルコーディネート」  
宍中 雅子 先生 3,000円(税別) 12名  
・ショコラパブル ・キューパン ・メープルマフィン ・リースサラダ ・季節のスーブ

11/24(土) 13:00~(NEW!)  
「竹で編む〜鍋敷き作りワークショップ〜」  
上妻 直人 先生 3,000円(税込) 8名



\*小国周辺の竹を使った六つ目編みでの鍋敷き作り体験。竹工芸にまつわるいろいろなお話もしていただきます。  
※お茶とお菓子付き

12月の料理教室・各講座 ※内容変更の場合あり。※12月のご予約は11月初旬開始。詳しくはkuriyaHPをご覧ください。

8日(土)「Xmasを待ちわびて〜こだわりのシュトーレン作り〜」渋谷 幸子 先生  
11日(火)「プロが教えるお家お片づけ術・実践編〜」村里 法子・入口 季華 先生  
14日(金)「季節の和食〜年末に役立つ冬の献立〜」中村 史子 先生  
15日(土)「松原包丁 包丁研ぎ教室」田中 勝人 先生  
16日(日)「医食同源セミナー〜桜島大根セミナー〜」浅田 ゆかり 先生

大村店  
4日(火)「Figues pain Christmas Lesson」井上 裕子 先生(Figues pain)  
6日(木)「子育てサロン」ぐるんぱキッズ」中川 希 先生  
9日(日)「きれい!は美味しい!〜冬のあったかおでなし〜」小林 優子 先生  
13日(木)「子育てサロン」ぐるんぱキッズ」中川 希 先生

毎週月曜日(11/5、12、19、26) 19:00~20:15  
「ピラティス/ジャイロキネシス クラス」  
Shizuka先生(作業療法士) 2,000円(税込)  
※お申し込みは直接先生まで  
shizuka630london@yahoo.co.jp

11/16(金) 10:30~「ママのための食育塾」  
谷川 千夏 先生 3,000円(税別)  
※お申し込みは直接先生まで  
090-8288-7606

### 大村店

11/13(火) 10:30~  
「Figues pain ホシノ酵母で作るチョコデニッシュ」  
井上 裕子 先生 3,800円(税別) 8名  
\*食パン型で焼き上げるデニッシュです。お二人で1斤型を焼きます。※ホットチョコレート付き

11/15(木) 10:30~  
「KARATE CHOPの家庭でも作れるベトナム料理」  
土井 慎二 先生 3,400円(税別) 8名  
・揚げ春巻き ・白身魚のココナッツカラメル煮  
・ベトナム風蒸シタマゴ ・あったかいチュー

11/26(月) 10:30~  
「暮らしに役立つ筆ペン習字教室」  
佐藤 風水 先生 2,500円(税込) 8名  
\*筆ペンを使って「ご自分の名前」を学びます。  
※材料費込み(初回講座で筆ペンを購入、ご持参の方は500円引)



11/8(木) 10:30~  
「子育てサロン」ぐるんぱキッズ」  
中川 希 先生  
500円(税別) 8組(10カ月以上の親子)  
・季節の製作あそび ・ふれあいあそび など



11/22(木) 10:30~  
「子育てサロン」ぐるんぱベビー」  
中川 希 先生  
500円(税別) 8組(1歳までの赤ちゃん親子)  
・ベビーマッサージ ・手あそび&うた など

お申し込みは、お電話・HP、店頭で。  
095-856-8101(本店)  
0957-27-3171(大村店)  
※お申し込み時点で定員に達している場合は、キャンセル待ちとさせていただきます。  
※3日前からキャンセル料が発生いたします。予めご了承ください。

※内容は変更になる場合があります。  
※ワークショップはkuriyaポイント付与の対象外とさせていただきます。

★冬に適した食材  
・黒豆・ほうれん草・春菊・ネギ  
・なめこ・鯉・ニシキゴイ  
・ほうじ茶・リンゴ

★腎の働きを良くする方法  
・腰部(お尻の後ろ)を温める

★おすすめのツボ  
①三陰交 冷えとむくみに効果的  
②涌泉 疲れだるさなどの疲労回復

内くるぶしより指4本分上  
指4本分上

どちらも息を吐きながら  
痛気持ちいい強さで3秒5回押す

※薬剤師・はり師・きゅう師の川崎 知寿(かわさき ちず)先生の「女性のための東洋医学講座」はツボや薬膳、漢方についてわかりやすく学べる人気の講座です。次回は来年1月にkuriyaにて開講予定。

女性のための東洋医学  
「冬の養生法」  
女性に起こりがちな不調の対処法を東洋医学の観点から、川崎先生にお聞きします。

東洋医学では「立冬(11月位上旬)」から、「立春(2月上旬)」までの3ヶ月感を「閉蔵」の季節と言います。寒い冬を乗り越えるために外に発散する無駄なエネルギーを最小限に抑え、無駄遣いされなくなったエネルギーを体の奥底の「蔵」にしまい、必要ときに効率よく燃やして生活を行うことが、養生につながるかと考えます。冬に無理をして夏と同じような「陽気(エネルギー)」を外に発散し続けると、「陽気」が不足し、ホルモンのバランスや老化、生長、泌尿器系をつかさどる「腎(腎臓)」の働きが弱くなってしまい、顔色が悪くなり、耳鳴りやめまい、冷えなどのトラブルに悩まされる傾向にあります。「腎」は水分代謝とも関係が深く、慢性的な疲れや足腰の冷え、生理不順や頻尿などを起こしやすくなります。この季節は、体を温め早く寝ることが大切です。

