



研いだ新米を水に浸し、火にかけ、蒸らす。フタを開けると、のぼり立つ湯気の中からツヤのある白米が顔をのぞかせ、甘い香りが充満します。ぎゅっとおにぎりにして、塩だけ。もしくは具はシンプルなものを。噛めば噛むほど甘さが口の中にあふれ、おかずは必要ないほど。ああ、ご飯ってこんなに美味しいんだ、としみじみ感じます。コロンと丸く素朴な形の土鍋は、台所にあるだけで頼もしく、安心感さえ感じられるのです。

つくる・たべる・くらす  
kuriya  
kuriya-kurashi.jp



HP



Facebook



Instagram本店



Instagram大村



長与町高田郷62-1 095-856-8101

11:00-17:30 毎週水曜、第一日曜、月末休

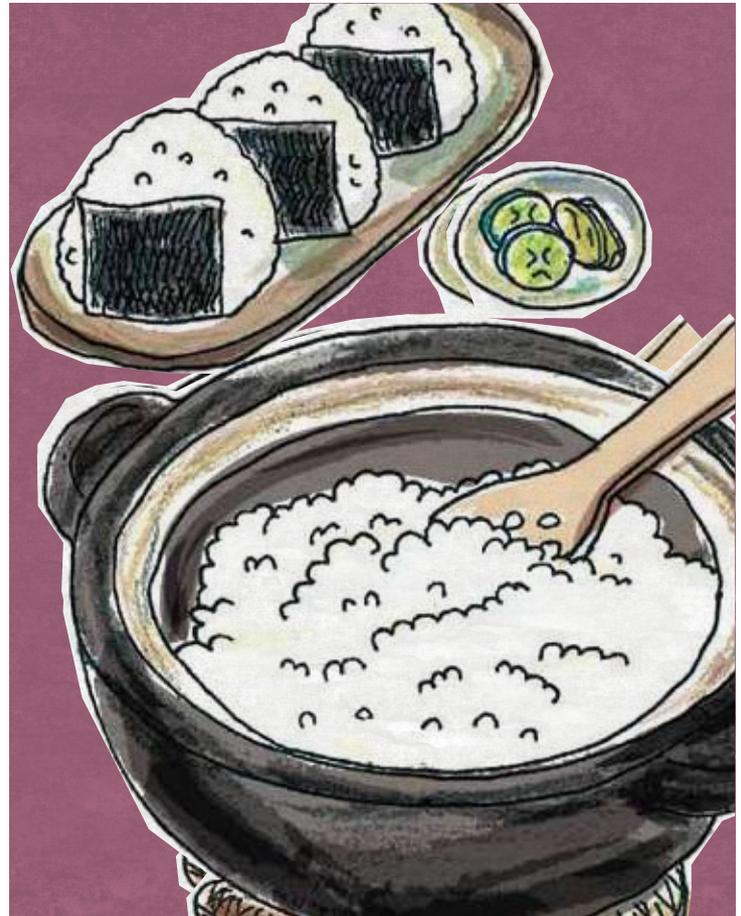
※状況によって、営業日や時間に変更がある場合があります。予めご了承ください。



大村市水主町2-971 0957-27-3171

# kuriya news

道具の紹介、イベント  
レストランテ厨  
kuriyaの家



## information

9月のテーマ **道具の力**

道具の持つ力を使えば、おにぎり、味噌汁、焼き餃子にスープ…(いつもの料理)がとびきりの一皿に変わります！ 素材の味を引き出し、下ごしらえのストレスも解決してくれる、本当に頼れる調理道具をご紹介します。



## 堀 宏治 - 木の器 -

8/27(木)~9/5(土) 本店・大村店

佐世保在住の木工作家・堀 宏治さんの個展を開催いたします。木の質感を活かしたシンプルなデザインに、細かい彫目が印象的なトレイやプレート、カトラリー、ぜひ手にとってご覧ください。

※作家在廊 8/27(木)・28(金)本店のみ



## kuriyaの長月感謝祭

日頃のご愛顧への感謝の意を込めて、お得にお買い物を楽しんでいただけるよう準備中です。詳細はHPやSNSにてお知らせいたします。

※マルシェ参加の長月祭は、今年開催を見合わせます。予めご了承ください。



## marché

9/13 ■ GREEN GROCERY STOREの出張販売 本店 (日) 固定種、在来種の野菜を中心に、こだわりの食材や惣菜を販売

9/19 ■ チョープロファームの野菜販売 本店 (土) 企業が取り組む新しいカタチの農場から、農薬不使用野菜をお届け

9/20 ■ 天と地の恵みのやさい販売 本店 (日) 南島原市の田中山自然農園、草虫菜店セ、鈴木ファームの有機野菜販売



## another's group

リストランテ厨 095-865-9798 毎水曜、第一日曜休

この夏頑張った自分へのごほうびディナーはいかが？ オススメは旬の味を楽しめるおまかせコース。もちろんアラカルトもOK ※ご予約が確定です。

ランチ(月・火・木・金) 12:00~13:30OS  
(土・日・祝) 1部 11:30/2部 13:00(各90分)  
ディナー(金・土・日・祝) 18:00~20:30OS

※月・火・木は、ご相談に応じます。

- 詳細は電話、店頭にてお問い合わせください。
- 最新情報はHP・fb 「リストランテ厨」で検索



HP



facebook

kuriyaの家 095-856-8101 10:30~17:30

家を考えることは、暮らしを考えること。“日常”と理想“がグッと近くなるような、日々の生活に寄り添った住空間を提案します。注文住宅、リノベーション、キッチン、暮らしのこと…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 「kuriyaの家」で検索



HP



facebook



instagram

## 女性のための東洋医学 ミニ講座



\*薬剤師・はり師・きゅう師の川崎 知寿先生。

私のお勧めはツボを使ったマッサージですが、体の不調や痛みは、筋肉や神経、筋膜など、様々なアプローチで改善されるため、ツボにこだわらず、ツボ近くのエリアをほぐすことで十分効果があります。

は、これをほぐすことで痛みを軽減することが出来ます。また、耳そのものが痛い場合は、自分の顔に合ったサイズのマスクを着用し、ゴムの位置をずらしながら使ってみよう。ガーゼや脱脂綿などを耳の後ろに挟みマスクを着用するなどの対処法もあります。

マスク着用による痛み解決法

最近急に頭痛や肩こりなどの症状が出たといわれる方はいらつしやいませんか。このコロナ禍でのマスク着用による弊害だと考えられます。マスクを着用すると、十分な酸素を吸い込めず、逆に自分が吐いた二酸化炭素を吸い込んでしまいます。二酸化炭素は頭蓋内血管を拡張させるため、酸欠になり頭痛の症状が現れるのです。対処法としては、「横隔膜をやわらかくほぐす」ことです。横隔膜をやわらかくなると、深い呼吸が出来るようになります。また、ゴム紐による耳の圧迫も原因のひとつかも。まず耳が痛くなり、側頭筋、顎の筋肉、耳たぶの裏、そして首の筋肉といったさまざまな筋肉に負担がかかります。このような筋肉を圧迫し、コリからくる頭痛は、これをほぐすことで痛みを軽減することが出来ます。また、耳そのものが痛い場合は、自分の顔に合ったサイズのマスクを着用し、ゴムの位置をずらしながら使ってみよう。ガーゼや脱脂綿などを耳の後ろに挟みマスクを着用するなどの対処法もあります。