



▲豚肉の野菜巻き、かぼちゃサラダ、タイとサーモンのカルパッチョなど
 ◀オプションデザート
 のシフォンケーキ。生クリーム
 の口溶けをぜひ一度
 味わって

「食べることが好き」それが料理の原動力という成さん。暇があったらテレビの料理番組を観て、外食したらレシピを探り、台所なら何時間いても飽きない。退職後、56歳で調理師専門学校に入って学び直したほどの「食」好きというから、かなりの強者です。相棒の良子さんはケーキ作りが趣味。「家族にひんしゅくを買ってよく作ってました」とのことです。こちらもなかなか…。

「角が立つほど泡立てないのがコツ」。甘さ控えめで後口もすっきりしています」とのこと。どちらもスーパーで買える一般的な材料を使っている
 と伺いびっくりです。



！シェフ紹介！



chef 凜(りん) 成さん
 良子(りょうこ) 成さん

日	月	火	水	木	金	土
1月 menu ランチセット1,000円 ※予約無難 ※ドリンク+200円 ※プチデザート+100円～ (すべて税込)						
年始の営業は 1 / 7 (火) から！ 新年もよろしくお願いたします						
5	6	7 なかづわ 牛鍋うどん、小鉢、おにぎり	8 まるちゃん 鮭と根菜の粕汁、小鉢色々	9 まるちゃん けんちんうどん、小鉢、おむすび	10 フジヤ メンチカツと野菜の洋風煮、小鉢	11 キッチンごはん 麴入り和風ハンバーグ定食
12 未芯 豚肉と野菜の黒蜜煮・季節のおばんざい定食	13 成人の日 凜 カツめし定食、小鉢色々	14 定休日	15 モアハッピー お正月茶碗蒸し付き松花堂風弁当	16 未芯 ぼってりえび天・季節のおばんざい定食	17 キッチンごはん 手作りケチャップのオムライスランチ	18 フジヤ 白身魚のクリーム煮、小鉢色々
19 あんふれら ハンバーグ定食、サラダ、スープ	20 定休日	21 ゆとり 麻婆豆腐定食	22 未芯 肉団子のクリーム煮・季節のおばんざい定食	23 with you 鶏肉のピカタ、根菜のきんぴら、他	24 西脇高校生活情報科 天麩羅、小鉢2品、汁物、他	25 フジヤ 天ぷらそばととろろ飯
26 with you 八宝菜、生春巻き、中華スープ、他	27 定休日	28 未芯 魚の炊いたん・季節のおばんざい定食	29 ゆとり おにぎりの日 (+具たくさん味噌汁、小鉢)	30 キッチンごはん 味噌カツと旬野菜定食	31 未芯 豚の角煮・季節のおばんざい定食	



シェフ募集

2月から始めてみませんか？
 ☎090・1589・0698 (遠藤)

梅吉亭 MAP 1

シェフが日替わりのレストラン
 ☎0795・23・9415 / 9時～16時(ランチ11時～売り切れ次第終了) / 月曜休(祝日の場合翌日) ●来住邸離れでのお弁当は1,000円～2,500円(税込/要予約)

編集後記
 今年にはたくさんの方にチャレンジしようと思います。読者の皆様にとって輝かしい幸多き一年でありますように。(芋焼酎) ●食事改善で6キロ痩せ。今年は筋トレも頑張ります。(P) ●寒くなると鍋が美味しい！野菜多めの鍋で冬大りを抑えたいこの頃です。(め) ●梅吉亭シェフは料理の達人ぞろい。取材時に作り方を教わるのも楽しみの一つです。(は)



西脇TMO推進室
 ☎0795・23・9119
 兵庫県西脇市西脇394-2
 9時～17時/日・月曜休



11/7(木) 静岡県藤枝市より市議会議員様 11/8(金) 神戸市西区伊川谷町の皆様 12/4(水) 神戸市灘区自治会連絡協議会様



11/17(日) 西脇TMOはワークショップや焼き芋で参加。にっしーも、妹のさくら、友達のデブ猫マルと一緒に盛り上げました。(にっしー)

にしわき産業フェスタ&西脇市農業祭2024

各地より視察・見学

これを切り取ってご持参頂いた方に、ご購入の一番高いパン 1品を20%OFFに致します!!
 ※すでに割引商品になっているものは、割引できません。

有効期限
 R6.12.24(火)～
 R7.1.31(金)まで

毎月12日は「パンの日」お買上げ金額の50%の金券(税抜き)と食パンの割引券5枚綴りをプレゼント。

当店のイチオシはこだわり抜いた食パン「自然食」ブラウンシュガー・天然塩・綿実油100%など、体にやさしい素材を厳選。20時間以上もの長時間発酵で生地を熟成させています。卵・牛乳・バター不使用でアレルギーの方にも安心。自然食は毎週水曜と日曜がお買得!

フレッシュベーカリー
ピーターパン
 兵庫東西脇市上野218 Tel.0795-22-4834
 営業時間 8時～19時まで
 年末12月31日～
 年始1月2日までお休みします。

新年会・お弁当も承ります

ku 弥介 YASUKE
 ☎0795-22-4817

モーニング 9:00～11:00 *不定休
 ランチ 11:00～14:00
 ディナー 17:00～21:00

冬の定食・お膳ではっこり

- ku 弥介膳 2,000円
- ハンバーグセット 1,800円
- ミルフィーユとんかつセット 1,750円
- 焼き魚セット 1,600円
- モーニング 800円

※すべて税別

西脇市和布町188-4 (来住邸より南へ800m)