





発酵料理研究家・栄養士 山本知美さんの

# 革命 レシピラボ



今回のレシピは...

## れんこんの塩麴スープ

### 材料

- れんこん.....100g にんにく.....1片
- ベーコン.....50g 生姜.....1片
- 舞茸.....50g 水.....750ml
- 小松菜.....50g 塩麴.....大さじ1
- オリーブ油.....大さじ1 ブラックペッパー.....少々

### つくりかた

- れんこんは皮を剥き、酢水(分量外)につけておく。ベーコンは5mm幅、小松菜は3cm幅に切り、舞茸は小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらベーコンと舞茸を加え炒める。
- 水を入れて煮立ったら小松菜を入れ、れんこんと生姜をすりおろして入れる。さらに塩麴を加え、ブラックペッパーで味を調える。

### しとことメモ

れんこんが美味しい季節。風邪予防効果のあるれんこんは、この時期にぜひ摂りたい野菜。すりおろしてスープに入れると、とろみがついて喉越しよくなるのでおすすめです。生姜も入れているので、寒い時期にぴったりのスープです。

今回教えてくれたのは... 山本知美さん

福岡で発酵料理教室「Lilou」を主宰。旬の食材を発酵食でさらに美味しく食べるレシピを制作。発酵食レッスンにも開発、教室開催、講師、メディア出演などを行う。食品添加物無添加の「なめた塩麴グルー」を開発。「第23回福岡デザインアワード」で「なめた塩麴グルー」開発者として、小食(か)賞に、録音を受賞。

# トレンドプラス Trend Plus



## 可愛い形と優しい光で お部屋を彩るコードレス加湿器

インテリア雑貨のような、置くだけで絵になる加湿器をご紹介します。一見加湿器とわからない砂時計型デザインで、明るさを無段階調整できるライト機能付き。2色の光を切り替えて、シーンや気分に合わせて細やかに使い分けることができる。加湿器としても充実の機能を備え、4種類のデュアルミスト、シングルミストに加え、一定間隔で運転・停止を繰り返す間欠運転モードを搭載。乾燥レベルやシーンに合わせて使用できるほか、一定の時間が経過すると自動で電源オフになる安心設計。タンク底部や給水軸カバーに銀系抗菌剤を練り込むことで、無加工製品との比較で抗菌率99.9%を実現し、衛生面でも安心。個性豊かなインテリアやクリスマスギフトをお探しの方におすすめ。

ハンズ 博多店  
☎092-481-3109 福岡市博多区博多駅中央街1-1 JR博多シティ1~5F  
開10:00~20:00

砂時計型コードレス加湿器.....3,828円  
【サイズ】縦108×横108×高166(mm)  
【販売場所】ハンズ博多店4F「季節用品コーナー」にて販売

## 今月の美食探訪

### 本格洋食を気軽に楽しめるレストランがOPEN!

数々の名店を渡り歩いたシェフが「フレンチをより親しみやすく」という思いを込めた『洋食ランド』。10日間煮込んだこだわりのデミグラスソースと相性抜群の肉感あふれるハンバーグやふわふわのオムライス、バリエーションが嬉しいミックスフライなど、どこか懐かしも本格的な洋食を気軽に楽しめる。フレンチシェフの技をさらに堪能できる、前菜6種とデザート付きのランチコースも

おすすめのごちそうまでした。

- ランチメニュー(スープ・パスタ・デザート付)1,280円~
- ランチコース(前菜6種、スープ、選べるメイン、デザート、ドリンク)2,970円

今月の美食店は...

洋食ランド  
☎092-400-7090  
福岡市早良区高軒4-1-1 プリアタワー1F  
開11:30~22:00(ランチ~15:00、ディナー~17:00~)  
週火曜日



店内はイタリヤンパレットと繋がっていて、飲みお楽しみに!

サンデーフォト  
**SundayPhoto**  
☎photo@sunday-ns.co.jp  
①ニックネーム②ひとこと  
を添えてご応募ください  
※応募多数の場合は抽選での掲載  
にのりますので、予めご了承ください。

あおはこはく きーちゃん ほの きらら  
#寒い日のお散歩(^^) #佐賀パルフェスタ #博多のクリスマス! #宝石のようなお菓子!

ペット写真館  
☎pets@sunday-ns.co.jp  
①ペットの名前 ②写真へのひとこと  
を添えてご応募ください  
※加工費不可 ※応募多数の場合は抽選での掲載になりますので、予めご了承ください。

50%OFF キャンペーン  
2024年 3月20日(水)まで  
ニチイの医療事務講座  
ニチイに就職すると  
受講料最大  
2万円  
キャッシュバック!  
ニチイ 福岡校 ☎0120-781-229  
福岡市中央区天神2-14-13 天神三井ビル5階  
上記営業時間外はごちから ☎0120-555-212 (24時間/年中無休)

無料相談 無料査定 秘密厳守  
**売却物件 大募集**  
他社に 依頼中でも 大歓迎!  
売却か賃貸か悩んでいる  
ご売却に関する気になる事 何でもお気軽にご相談ください!  
今後の支払いに不安がある  
住宅ローンの返済に困っている  
今の物件の価格を知りたい  
査定価格が適切か知りたい  
突然の転勤・転職が...  
福岡市全域・博多区・大野城・春日で賃貸物件・売却物件をお探しの方はお気軽にお問い合わせください!  
(株)りあんず不動産 ☎092-586-5653  
福岡市東区西馬場2丁目6-14 鶴松ビル102 9:00~18:00(水曜定休)  
福岡市東区西馬場2丁目6-14 鶴松ビル102 ☎090-7538-4929 (朝6:00~夜)

GREENLAND COUNTDOWN 2023>2024  
2023.12/31 新年を迎える準備はOK?  
21:00~ 24:00~  
ファンタスティック HANABI ニューイヤー HANABI  
12/31は「ウルトラマンブレーザーショー」も開催! 観覧無料  
ココロを「みどり」に。  
GREENLAND  
お問い合わせはこちら ☎0968-66-1112  
http://www.greenland.co.jp/park/

里親様募集!  
男の子・令和5年5月生まれ  
ワケチン持種済 駆虫済 ウイルス検査済性 去勢手術済  
TEL.090-3826-9019 ☎satooyasama@na-cat.com 石橋まで



# SUNDAY

 サンデーコミュニティ

Hot VOICE

## お酒の席での失敗

初めての職場の飲み会で、飲みすぎて酔っ払ってしまい、上司に「だまれ」と喝してしまいました。それから上司の当たりが強くなりました(笑)。(筑紫野市/アオヤマ)

記憶をなくして一緒にいた人に後で聞いたら、吐きまくって犬と真剣に喧嘩をしておかしな事をした。(中央区/加奈)

記憶がなくなり、誰彼構わずキス。(北九州市/えっぴん)

募集中の話題 2024年の目標

## PRESENT

### ナニコレ?!かわいい珍獣展2 招待券

ペア 3組様

12/15(金)~2024.1/14(日)まで、JR九州ホール(JR博多駅中央街1-1)にて開催。レアでキュートな動物達が再び博多に大集合!アートと融合する動物の生態、ふれあい、フォトスポットなどお楽しみが盛りだくさん!



【開催】ナニコレ?!かわいい珍獣展2イベント事務局 ☎070-5022-9570(平日10:00~17:00※会期中は18:00まで)

### PRESENTの応募方法

- ①ご希望のプレゼント名②今号の気になった記事の意見・感想
- ③Hot VOICE 募集中のお題「2024年の目標」のエピソード
- ④氏名・性別・年齢・職業・郵便番号・住所・電話番号・ニックネームを明記し「ハガキ」「WEB」「メール」「アプリ」からご応募ください。

### ハガキから応募

〒812-8506「サンデー福岡 サンコミ」係 ※住所不要、上記の宛先にて郵送にご応募ください。

### WEB・メールから応募

サンデーポータル 検索 pre@sunday-ns.co.jp

### 公式アプリから応募

App StoreまたはGoogle Playから「フリーペーパーサンデー」検索

応募締切日 12/20(金)

※当選は厳正な抽選の上決定し、発送をもってかえさせていただきます。 ※Hot VOICEのエピソード掲載プレゼントの当選は別となりますのでご了承ください。

## 今週のサンデー INFORMATION

### 福岡市博多区 ナニコレ?!かわいい珍獣展2

レアでキュートな動物達が再び博多に大集合!アートと融合する動物の生態、ふれあい、フォトスポットなどお楽しみが盛りだくさん!

【開催日】12/15(金)~2024.1/14(日)10:00~18:00(最終入場17:30)【場所】JR九州ホール(JR博多駅中央街1-1)【料金】大人(高校生以上)1,200円。子ども(3歳以上)800円。くつろぎ1,000円分お食事券付きチケット2,000円※2歳以下無料※小学生以下保護者同伴【販売】各種プレイガイド、会期中は会場窓口にて販売(お食事券付きチケットはローソンチケット、チケットぴあのみ販売)【休館日】2024.1/1(月・祝)【お問い合わせ】ナニコレ?!かわいい珍獣展2イベント事務局☎070-5022-9570(平日10:00~17:00※会期中は18:00まで) https://www.ss-live.ws/chinju

### 福岡市中央区 全国学生クリスマス献血キャンペーン2023

クリスマスマーケットで賑わう福岡市役所前に献血バスが登場!学生によるステージパフォーマンスも実施。必要としている誰かの元へ、献血のプレゼントをしてみたいかが。



【開催日】12/17(日)10:00~16:00【場所】福岡市役所西側ふれあい広場(福岡市中央区天神1-8-1)【お問い合わせ】福岡県赤十字血液センター 献血推進課☎092-921-1493

### EVENT 九産大付属九州高等学校 造形芸術科 第58期卒業制作展・授業作品展

2024年3月卒業予定の3年生による卒業制作展と、造形芸術科1年間の学習成果を発表する授業作品展を同時開催。絵画、彫刻、デザインなど、様々なジャンルの作品に触れることができる。

【開催日】12/19(火)~24(日)9:30~17:30(最終入場17:00)【場所】福岡市美術館ギャラリーA、B、C、D、ミュージアムホール(福岡市中央区大濠公園1-1)【料金】入場無料

九州産業大学付属九州高等学校 ☎092-681-0461

### LIFE 中古マンションを購入したいけど 何から相談すれば良いかわからない方へ

女性からのお問い合わせが増加中!目的も居住、投資や開業のためのスペースなど様々。女性スタッフが自分の経験や知識を活かし対応!



●来店不要!オンライン物件見学!実施中!TV電話で内見可能! ●LINE相談受付中!LINE登録で気軽に相談。

### 聖和不動産

☎092-707-1778 福岡市中央区大名2-9-29 第2ビル802 南10:00~17:30 週水・日・夜日 同業 http://fukuosan-seiwa.com 福岡県知事免許(1)第19023号

## 誕生月占い 12/16~12/22

- |  |  |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
| 1月 他人の事であっても親身に話を聞くと、思わぬ助けが来たり。 (ラッキーカラー) 黒 ●  | 2月 一点に全力を尽くすうちに、人気運が急上昇しそ。 (ラッキーカラー) 橙 ●       | 3月 物事を見極め、判断する能力に長けそうな時期。冷静に動く事。 (ラッキーカラー) 藍 ●          | 4月 よく見る・聞く事を意識し、冷静なスタンスでいると盛運になりそ。 (ラッキーカラー) ピンク ● | 5月 今できる事は何かを考えよう。誠心誠意、物事に向き合う事。 (ラッキーカラー) 銀 ●   | 6月 思考を柔軟に使い分けると、人気になる可能性が。 (ラッキーカラー) 紫 ●   |
| 7月 やりたい事をなるべく1つに絞って、得意分野に注力すると吉。 (ラッキーカラー) 黄 ● | 8月 何か起きたとしても、打開策はあるはず。心配しなくても良そ。 (ラッキーカラー) 赤 ● | 9月 相手の話をよく聞き、自分の意見もはっきり伝える事で、関係性が良好になるはず。 (ラッキーカラー) 白 ● | 10月 計画をスムーズに遂行するためには、周囲との連携が不可欠な時期。 (ラッキーカラー) 青 ●  | 11月 自然な流れに乗る時と、乗らない時の使い分けを大事にしよう。 (ラッキーカラー) 金 ● | 12月 積極性も取り入れつつ、人の意見も重視して動く事。 (ラッキーカラー) 緑 ● |

福岡・北九州・下関エリアの情報もポータルサイトに掲載中! 詳しくは <https://sunday-web.net>



宮司浜

## California Burger 本場アメリカのスタイルを気軽に楽しめるカフェ

アメリカを旅した店主が「最高に美味しい」と思う理想を追い求めた、本格アメリカンバーガーのお店。現地のカルチャーを取り入れつつもおしゃれで開放的な店内は、お子様使いやすい長ベンチ席や絵本も備え、女性1人や子連れで訪問しやすいのも嬉しい。最大の特徴は、新鮮な肉を牛1頭から仕入れ、挽肉にせずハンドチョップで仕上げた本格ミートパテ。ステーキのような重厚な肉感に、肉好きさんも大満足間違いなし!

☎0940-51-1936 福岡市南区宮司浜5-1-5 月11:00~15:00(05:14:30) 17:30~20:30(05:20:00) 毎月木曜日 15台 Instagram: @california\_burger\_



ミートパテと相性抜群の外カリ・中ふわなパンもこだわりのオリジナル。「ベーコンチーズバーガー(ポテト付き)1,270円」など各種バーガーのほか、「自家製レモネード(300円)」などドリンクも豊富。お子様向けのミニバーガーにジュースやおやつがついた「キッズセット(550円)」も嬉しい一品!



日蔭野

## PAIN KOTI 定番から創作まで種類豊富なベーカリー

今年3月OPENのベーカリー。店主が作るパンやお菓子は、日々食卓やおやつなどに楽しんでもらうために、食べやすく飽きないパンを作ることを心掛けているそう。バゲット・惣菜・菓子パンなど様々なパンが日々50~60種も並び、どれにしようか迷うほど種類豊富。店内には「小さいお子様から大人まで誰もが楽しめるお店を作りたい」という思いのもと、小休憩できる椅子と絵本があり、お子様連れでも安心。ベーカリー、車いすでもゆったり入店できる!予約は1点からOKなので、ご希望の方はお電話を。



PICK UP AREA

福岡エリア

東は山、西は海に囲まれた風光明媚な街・福岡市。風土の良さから新鮮な食材が手に入り、また全国的にも有名な「宮地蔵神社」をはじめ、歴史深いスポットがたくさんあるのも魅力のひとつ。福岡市内・北九州市内に近くアクセスも抜群!のんびり散策しよう!



☎0940-39-3991 福岡市日蔭野1-15-2 月9:00~18:00 水木、第2・4火曜日 23台 Instagram: @pain\_koti この店ならではの「赤飯(780円/半分390円)」は、粟米と赤いんどうを練り込んだ「ん」。もちっと重さで甘じょばさはまさに赤飯1歳の誕生日を祝う1升パンの注文も多いそう。肉じゃがなどの惣菜と相性が良い「バゲット・ジャコネ(270円)」など個性的なパンのほか、サクサクのフランス菓子にホップとバスタードを仕込んだ「クイニーアマンクリーム(320円)」、スコロンの焼きた菓子も人気の商品。



# 街角さんぽ道

話題の人気店から知る人ぞ知る隠れ家まで サンデースタッフがあつた街のイチオシを徹底調査!





今週のサンデー PICK UP NEWS ヒックアップニュース

昨年に続き2回目の司会

# 橋本 環奈

はしもと かな

1999年2月3日生まれ。

福岡県出身。2016年、映画「セーラー服と機関銃 卒業」に初主演。主な作品は、ドラマ「王様に捧ぐ薬指」「トクメ!」警視庁特別会計係、映画「キングダム」シリーズ、「午前0時、キスしに来てよ」「禁じられた遊び」、舞台「千と千尋の神隠し」など。来秋スタートのNHK連続テレビ小説「おむすび」で主人公を演じる。

## 紅白歌合戦は、とても特別な番組です

12月31日にNHK総合、NHKBSプレミアム4K、NHKBS8K、NHKラジオ第1で放送の「第74回NHK紅白歌合戦」(日曜19時20分〜23時45分、NHKプラス配信あり)。出場アーティストも発表され、盛り上がりを見せている。大みそかに恒例となつているこの大型音楽番組の司会を務めるのが、有吉弘行、橋本環奈、浜辺美波、高瀬耕進らのウンサーの4人だ。この中で唯一、昨年に続き2回目となる橋本は、昨年の放送中に完璧な司会と大絶賛された。

「初回は、良かったよとたくさん声をかけていただけて、褒めてくださった方も多かったんですけど、2回目はちょっとシビアな視点で見られるのだからと思うとドキドキしています」と笑顔で語る。だが、この「ドキドキ」はプレッシャーとは違うものです。と、きっぱりと否定。ワクワクした高揚感が占めているという。

「紅白歌合戦は、とても特別な番組です。誰しもが、どの年代の人も見ていて知っている。これまで、いろんなお仕事をさせていただいてきましたけど、他とはちょっと線を画するような周りからの反応がありました。あの紅白という皆さんからの言葉で、より実感しました」

そんな中で、祖父母の反応も特に大きく、「映画やドラマの時とはちょっと違いましたね。いつも見ている紅白に環奈が出て」と喜んでくれたのが本当にうれしかったと、と実感。込められた「なので、また今年も務めさせていただきます。同じくは喜び以外の物でもありません。そして同じく、楽しみも大物です。アーティストの皆さんのパフォーマンスを見逃さず、前列で楽しみたいと思います」と話す。

そのためには、番組の進行や曲名、アーティストの名を間違えないように準備することが大切だといふ。

「間違えないのは当たり前のこと。でも、普段は言えるのに間違ってしまう時もあります。大事な場では誰しも失敗はつきものだと思いますが、それをしないように練習は入念にしています。あ、それがたいこと、ハイスールは何度もやっていたので、そこでしっかり準備して挑みたいですね」

リハイスールと合わせて大切な健康管理だ。現在、フジ系の連続ドラマ「トクメ!」警視庁特別会計係(月曜22時)に主演。多忙な日々が続いているが、「健康を維持するには食事と睡眠を取ることが一番大切だ」と思っていて、睡眠時間を増やしています。あと、最近ではご飯をよく食べています。日々の生活をきちんと送ることを意識しています。と、万全の準備で本番に挑もうとする姿からも、意気込みが伝わる。

司会者の取材時、有吉、浜辺の両人からは、頼りにしています。と全幅の信頼を寄せられていた。そのことについて触れると、「全然そんなことはないです。有吉さんも浜辺さんも、どちらも笑顔が絶えないお二人。明るくていい雰囲気をつくれると思います。良いチーム感ができていくという感じがしています」と、謙遜だけで終わらず、しっかりチームのアピールをする点は、昨年の名司会者ぶりをほうふつとさせる。



紅白歌合戦の司会という大役で今年も1年を締めくくる。橋本にとつて、今年は何となく1年だったのだろうか。「今年も総括の時期になるんだな」と思うくらいあつたという間でした。年々時間のスピードが速くなっている感じがします」と感慨深げに話し、今年も全力で駆け抜けたことを伺わせる。

「昨年は紅白の司会をしり、舞台上に出させていただいたりという節目の年だったと感じています。なので、今年はどうつなげていこうかと考えて安定させていけるかを考えて過ごしました。そして、自分の中では安定していて、心地よく感じる1年だったと思います」と満面の笑みを見せた。

## TV PROGRAM TOPICS

### 森川葵がヒロインに嫌がらせをする付き人役で出演「精いっぱい頑張りたいと思っています」

森川葵が、小芝風花が主演を務め、フジ系で2024年1月18日スタートの連続ドラマ「大奥」(木曜22:00)に出演する。

本作は江戸時代を舞台に、さまざまな人間の思惑、嫉妬、憎悪、悲哀が渦巻く「女の社会の縮図＝大奥」で、たった一つの愛を得ようともがく女性たちの闘いを描き出す時代劇だ。

森川は、京から嫁いできた五十宮倫子(小芝)の付き人となる御中屋(おちゅうろう)のお知保を演じる。貧しい旗本の娘で、公家の娘である倫子が將軍である徳川家治(亀梨和也)の正室になることを快く思っていない。大奥にいる全ての女性たちを束ねる重役である大奥総取締・

松島の局(栗山千明)の部下だったが、正室の倫子付きとなり、松島の指示に従って倫子や、倫子の付き人のお品(西野七瀬)に度重なる嫌がらせを行い、大奥の洗礼を浴びせていく。

出演について森川は「歴史あるハードルの高い作品だと感じています。出演が決まった時は「やってみよう」という気持ちの半面、プレッシャーも感じました。これまでの「大奥」の出演者の方々と比較されるのかなと思うと押しつぶされそうになります。でも、この作品を乗り越えたら、きっと新しい世界が見えてくると思うので、ワクワク感と楽しさもあり、両極端の感情が自分の中にあります。精いっぱい頑張りたいと思っています」

と語る。また、自身の役については「最初は嫌われる役だと思うのですが、嫌われてなんぼかなと思っています。私が演じるお知保は、自分の家族のために大奥という場所で自分の地位を築いて、自分や家族の人生のために必死に生きていたら、結果こちら側から見たら嫌な人物に見えてしまっている。でも、お知保はお知保で一生懸命なので、表面的に見えている部分と、内面の掘り下げた繊細な部分を自分でしっかりと整理しながら演じていけたらと思っています」と話している。

記事・広告など掲載に関するお問い合わせは

毎日メディアサービス

〒812-0004 福岡市博多区豊田1-7-17

☎ 092-471-1177

☎ 092-471-1149

☎ 092-471-1149

☎ 092-471-1149

配布に関するお問い合わせは

毎日メディアサービス

〒812-0004 福岡市博多区豊田1-7-17

☎ 092-674-1717

サンデー福岡における個人情報について

サンデー福岡では、読者の皆様からお預かりした個人情報、当社が責任をもって管理いたします。お預かりした個人情報はプレゼントの発送や案内状の送付などの目的のみに使用し、第三者へ提供することはありません。

福岡・北九州・山口のSUNDAYネットワーク

毎週1,040,000部発行

水・木・金曜日配布