

# 世界味めぐりの旅



高知会館料理長  
八木シェフによる料理講座  
～インド編～

高知会館 料理長 洋食シェフ  
日本エスコフィエ協会会員

八木 和樹

## タンドリーチキン

インドのパンジャブ地方に伝わる肉料理  
インド料理店では定番メニュー



ヨーグルト、塩、コショウ、スパイス類に付け込んだ骨付き鶏肉を串で刺し、タンドールという円筒型の土壺で焼き上げたものです。

### 《材料》(4人分)

骨付き鶏もも肉	4本
玉ねぎ	1個
ヨーグルト	400g
生姜(おろし)	50g
にんにく(おろし)	4片
-スパイス類-	
レモン汁	50cc
パプリカパウダー	大2
コリアンダーパウダー	大2
クミンパウダー	大2
ターメリックパウダー	大1
チリパウダー	大2
カルダモン	大1
塩	大1.5
コショウ	適量

### 《作り方》

- ①鶏もも肉は骨に沿って切れ目を入れておく、玉ねぎはすりおろして肉を1時間つけておくと柔らかくジューシーになります。
- ②ヨーグルト、スパイス類、にんにく、生姜、レモン汁、塩、コショウを混ぜ合わせます。
- ③漬け込んでおいた肉の水分を取り、②のスパイスの中に漬け込み冷蔵庫で1～2日寝かせます。
- ④肉を鉄板に並べて250℃のオーブンで20分焼き上げ仕上がりです。



高知会館  
Kochi Kaikan

お問い合わせ TEL.088(823)7123

780-0870 高知市本町5-6-42 Fax.088-823-7127

<http://www.kochikaikan.jp>



# 高知会館だより

前日までの  
予約制

宴会

## 宵の膳

飲み放題 (2時間) ¥5,500 (税込)

お料理代 4,000円(税込) 季節によって内容が異なります。

・他にも箱御膳会席プランもございます。詳細はお問い合わせください。

◎フリードリンク(2時間飲み放題)/ビール・焼酎・日本酒・ウイスキー・酎ハイ・ウーロン茶・ジュース



昼食

## 昼膳 ¥2,800 (税込)

時間：11時～14時半

食後、珈琲か紅茶付きのプラン

お部屋は、食事開始時間より2時間となります



レストラン  
四季

## 酒楽膳 飲み放題 (2時間) ¥4,000 (税込)

お料理代 2,700円(税込)

時間：17時～20時半  
(料理ラストオーダー20時 ドリンクラストオーダー20時半)

感染予防対策しています

【完全個室・各フロアに手指消毒液設置・換気・備品等アルコール消毒など】

 **高知会館**  
Kochi Kaikan

お問い合わせ TEL 088(823)7123  
780-0870 高知市本町5-6-42 Fax. 088-823-7127  
<http://www.kochikaikan.jp>

## 各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共済組合	11月	12月	1月	2月	3月	4月
自己負担した医療費(高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金)送金日 ※ 通常にレセプトが到着した方の場合	30日 (8月診療分)	28日 (9月診療分)	29日 (10月診療分)	26日 (11月診療分)	31日 (12月診療分)	30日 (1月診療分)
短期給付(出産費・育児休業手当金等)送金日	30日	28日	29日	26日	31日	30日
短期給付(出産費・育児休業手当金等)請求書の締切日	17日 <b>注意!</b>	16日 <b>注意!</b>	19日	15日 <b>注意!</b>	18日	16日 <b>注意!</b>
貸付金送金日	20日	21日 <b>注意!</b>	20日	22日 <b>注意!</b>	22日 <b>注意!</b>	20日
貸付申込み締切日	25日	25日	25日	25日	25日	23日 <b>注意!</b>
全額繰上償還申出締切日	13日 <b>注意!</b>	15日	15日	15日	15日	15日

互助会	11月	12月	1月	2月	3月	4月
医療費補助金及び家族医療費補助金の支給予定日	10日	10日	8日	10日	10日	9日
規定給付(出産祝金・結婚祝金等)の支給予定日 ※ 毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	30日	28日	29日	26日	31日	30日

## 主な事業と問い合わせ先

主な事業	問い合わせ先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行事業(ベネフィット・ステーション)、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員証の発行、被扶養者の認定・取消、医療(高額療養費等)・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅(県)、安全衛生管理(県)	高知県教育委員会事務局 教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905