

家族サービス・職場懇親に・・・

なぎさの バーベキュー! SPECIAL

大好評!



生ビール最高の季節、みんな笑顔でカンパイ!
ご家族・ご同僚でお楽しみいただけるリーズナブルなプラン!

- 9月8日 まで(8月11日は除く)
- 完全予約制
- 夜/17:30~21:00(ラストオーダー20:45)

Aコース お肉盛合わせ
牛バラ・牛タン・ホルモン・豚鶏肉・焼野菜

Bコース 和風オードブル
和風オードブル八種盛り

Cコース 魚貝盛合わせ
ロブスター・サザエ・ヒメ貝・大あさり・白身魚ホイル焼

なぎさのBBQ宿泊プラン 1泊2食付(入湯税別)

一般 大人/11,550円
小人/8,400円

**イベント
補助引後**

現職/5,825円 医大/6,825円
家族/7,350円 (小人3,150円OFF)

★大人/B+ACの盛り合せ+焼きおにぎり2個 ★小人/ACの盛り合せ+焼きおにぎり2個
(カキ氷付、ドリンク別)

※飲み放題ご宿泊特別価格1,500円(通常1,800円)、未成年者は500円OFF

とってもお得なBBQ日帰りプラン

**120分
飲み放題付**

★スペシャルセット **ボリューム満点!!** 一般/5,400円

イベント補助引後 3,300円 ★A・B・Cいずれかの2セット+飲み放題
※組合員家族(3親等内)もイベント補助対象です。未成年者は500円OFF

日頃の感謝をこめて 敬老プラン2013

お1人様
1泊2食付

9月は敬老感謝の日ありがとう♪プレゼントしませんか! 組合員限定・期間限定 9月1日~10月20日

家族補助とイベント補助引後

4,800円 2泊め **3,900円**

- 夕食 ●とってもお得な調理長おまかせ~♪[梅コース会席]でおもてなし。
- 朝食 ●和歌山県観光連盟認定! 大好評! 地元干物バイキングや食材満載の朝食。
- 客室 ●那智山、ブルービーチなど、那智湾が一望できる和室をご準備。
- 温泉 ●勝浦温泉! 夜朝とも入浴可、男女入替制で色んな湯舟が楽しめる。

※ご家族の方は、ご家族利用補助券(所属所発行)を1泊につき1人1枚、ご準備ください。



SUN KATSURA

公立学校共済組合 南紀保養所
サンかつら

TEL.0735-52-4750
〒649-5331 那智勝浦町天満803-3
sunkatsu.com

熊野の歴史・文化・自然を体感できる拠点の宿

- チェックイン/15:00
- チェックアウト/10:00
- 門限/0:00 ●入湯税/150円
- 15名様以上送迎可(要予約)

健康料理(体力回復)レシピ

鰻と夏野菜混ぜ寿司とろろ掛け



《材料》(4人分)

- 鰻の蒲焼き 1匹
- 牛蒡 1/3本
- 蓮根 1/3本
- 人参 1/4本
- オクラ 4本
- 茗荷 2本
- さやいんげん 6枚
- いりごま 少々
- 三つ葉 少々
- ミニトマト 4個
- 山芋 適量
- 茄子浅漬け 1本
- 紅生姜 適量
- 塩 少々
- ご飯 2合分
- 合わせ酢 穀物酢・大さじ4
砂糖・大さじ1と1/3
塩・小さじ2/3
- だし汁 かつおだし・350cc
濃口醤油・大さじ2
砂糖・大さじ1
味醂・大さじ1

《作り方》

- ①合わせ酢の調味料を入れて、砂糖と塩が溶けるまで混ぜる。
- ②大きめのボウルに炊きたてのご飯を入れて、合わせ酢を全体に回しかけ手早く混ぜる。固く絞った布巾をかぶせて粗熱をとる。
- ③鰻の蒲焼きを縦半分に切り、幅1センチに切る。
- ④山芋は皮をむき卸金です。茗荷はスライスして水にさらす。オクラは塩ゆでし冷水で冷まし、食べやすい大きさに切る。ミニトマトは4つ切りにし、茄子の浅漬けも食べやすい大きさに切る。三つ葉とさやいんげんは塩ゆでし千切りにする。
- ⑤牛蒡は皮をむき笹がきにする。蓮根は皮をむき縦4つに切り、薄い银杏切りにして5分水にさらす。人参は皮をむき太めの千切りにする。
- ⑥鍋に水けをよく切った牛蒡、蓮根、人参、だし汁を入れて中火で熱し、ときどき混ぜながらやわらかくなるまで4～5分煮る。そこに鰻の蒲焼きを加えて2～3分煮る。蓋をしてそのまま粗熱をとる。
- ⑦⑥の煮汁をよく切り、寿司飯に加え軽く混ぜる。
- ⑧器に盛りつけ、山芋のすりおろしを上につけ、まわりに彩りよくオクラ、茗荷、ミニトマト、茄子浅漬け、三つ葉、さやいんげんを飾りいりごまを上につり、紅生姜を添える。

鰻はビタミンが豊富に含まれており、特にビタミンB1やB2には食べ物の糖質や脂質をエネルギーに変え体調を整える働きがあります。

さらに山芋は、良質なでんぷん(たんぱく質)が豊富で、ビタミンB1、B2、ビタミンC、カリウム、食物繊維なども多く含まれていて疲労回復や虚弱体質の改善、免疫力のアップなど栄養価が高い食材です。

たくさんの種類の野菜をバランスよくとることができますし、そうめん等の冷たい麺とも合いますので、夏にぴったりの料理です。



ホテルアバローム紀の国
総料理長 佐藤 喜久一郎