

石巻 夜の賑わいを復興しよう!

真冬の祭典第4弾!

おいしい料理を...
おいしいお酒を...
楽しい時間を...

皆様と一緒に参加しませんか?

きっと、お気に入りのお店が見つかるはずですよ。

寒い2月、各お店の店主・スタッフが
暖かく皆様のご来店をお待ちしております。
是非ラリーのご参加お待ちしております。

飲むっちゃ 喰うっちゃ

真冬の夜の祭典!
喰うっちゃ

飲食店を明るくしよーぜ!!
飲むっちゃ

スタンプラリー

IV

2月24日(金)~28日(火)

チケット1枚 3,000円

※チケット枚数に限りがございますので、お早めにお買い求め下さい。

スタンプラリー ルール説明

<スタンプラリーの歩き方>

- ◆1枚のチケットに5枚の半券がついています。
- 参加店のスタンプを押してもらい、5軒のお店を回ったらゴールです。
- (2/24~28の間にゴールして頂くイベントですので、数日に分けてもOK!!自分のペースで楽しんで頂けます)

<チケットの使い方>

- ◆お店は、参加店舗の中から自由に5店舗選べます。
- ◆半券1枚で、
ワンドリンク+ワンプレートフードをご提供。
※上記以外追加注文は別料金となります。
- ◆お店でスタンプを押してもらい、お好きな5軒を「ハシゴ」して下さい。
- ◆5軒目でゴールしたお客様は、ゴール店にチケットをお返し下さい。

<ご注意>

- ※ご来店の際は、ラリーチケットの提示をお願いします。
- ※1枚のチケットで同じお店で半券2枚は使えません。
- ※営業時間・定休日はパンフレットまたはチケットに記載しております。
- ※チケットは5枚綴りですが、ご利用はお一人様限りです。
- ※期間中混雑が予想されますので、チケットご利用の際は1店舗40分以内の滞在時間をご協力をお願いします。
- ※イベント期間中チケットを購入なされたお客様は、ラリー参加各店で取り扱っております。お一人様何枚でも購入可能です。
- ※参加店に直前の変更等があった場合はご了承下さい。

スタンプラリー参加店 / 53店舗

和食 桂・すなっく ふえにつくす・備長屋 立町店・ビストロ 天・復興 パー・FAVORITE SPACE 魂・U-2・Food&Bar ism・居酒屋 えんや・スナック エンジェル Salon・De・MEW・スナック カリーナ・KATZE・Sun Wing・エスニックレストラン BanbooShoot・味彩 じん家・飲み喰い処 鳴海・Zu-Zu・スナック セロリ・ユニティー 蛇の目寿司・大もり屋・割烹 滝川・88・夜のホットスタジオ・炭や・木の芽坂・懐かしい昭和の酒場「時代屋」・HOT☆ROD・庄や石巻店・楽食・吟酒(ほうず) 楽食酒 KNOT・grass garden・ARRIVE・Core・焼き肉 牛タン 天乃太助・銀玉水・立ち呑み屋 緑・2nd Stage・なんくるないさ・飲み屋さん KIYO・拉麵 彦よし J's・そら・スナック 愛・Rieの店・旬鮮居酒屋 ごくう・サロンド・海・居酒屋 恵比寿・スナック コロンブス・JEWEL・お食事処 好松・Shot Bar field 【順不同】

【主催】夜のスタンプラリー実行委員会
【共催】復興市を創る会
【協力】石巻商工会議所 石巻観光協会 石巻復興支援協議会 柳街づくりまはろう 石巻青年会議所
【後援】石巻市「食彩・感動いしのみき」観光推進協議会

【チケット販売/お問い合わせ】
スタンプラリー参加各店
石巻観光協会 TEL.0225-93-6448
南四釜商店 TEL.0225-96-0188
(事務局) 石巻復興支援協議会 TEL.0225-98-3691

わっぱかクッキング 6品目

ゆみ子おばあちゃんレシピ第2弾!

鶏のチャーシュー

簡単 おつまみ ヘルシー 節約 119kcal

■材料■ (4人分)

鶏のむね肉 ...300g
紅茶のティーパック ...1つ

☆だし醤油またはめんつゆ...100cc
☆砂糖 ...少々
☆酢 ...少々
☆玉ねぎのスライス ...1/2個分

■作り方■

- 1) 肉がかぶる程度の水を鍋で沸かし、ティーパックを入れて煮出す。
- 2) ティーパックを鍋から出し、むね肉を中火で約15分煮る。
- 3) むね肉を鍋からあげて冷まし、☆印の調味料と玉ねぎのスライスと一緒にジップロックの袋に入れる。袋をときどき返しながら、冷蔵庫で1~2晩寝かせて出来上がり!

■試食の感想■

- ・美味い!かなりレベル高い!!
- ・お蕎麦にも合いそう。
- ・野菜炒めに入れても美味しい。味付けはつけだれで。
- ・ご飯にのせて「チャーシュー丼」にしたい。もちろん玉ねぎも一緒に。



わっぱかクッキングを楽しみに

してくださってる皆様

どうもありがとうございます!

新聞配達員を通じて

「さっそく〇〇作ったわよ」という

お話を聞くと、とても励みになります!

人間のカラダは食べるものから

出来ているので、バランスの良い食事は

健康なココロとカラダをつくるために

大切です。

特にタンパク質が不足は

記憶力の低下やうつ病症状の悪化にも

つながるそうです。

今回は南境の

ゆみ子おばあちゃんレシピ第2弾!

低カロリー・高タンパク質な鶏肉料理で

ココロもカラダも健康に

冬を過ごしてくださいね☺

わっぱかクッキング担当 あき