



帰ってきたら手洗い・うがいを！

読んで気持ちがホットなる

マンスリー

ホット

情報

2019.2月号
NO.407

寒くて乾燥した日が続いています。そのせいか、インフルエンザが猛威をふるっています。特に小さいお子さんやお年寄りがいる家庭は心配です。予防のためにも、うがい手洗いは励行。睡眠と栄養をしっかりとって体力の維持に努めたいですね。こうなると早い春の訪れが待ち遠しいのですが、次は花粉の季節。。私にとって憂鬱な季節が続きます。 宮原 康行



八王子にある素敵なお店を紹介するコーナー

はちさんぽ

第77回 CITRA (シトラ) さん

野菜をたくさん食べられて、食物アレルギーにも配慮

ここ数年でサラダ系の総菜やカット野菜がスーパーやコンビニでよく目にします。健康への意識や量・価格など、野菜単品で揃えて、きれいに残さず使うのはけっこう大変です。八日町・夢美術館近くにあるこの「CITRA(シトラ)」さんは添加物を一切使わない自然派のお店。この夏で3年を迎えるコールドプレスジュースやお野菜をふんだんに使った、お料理を楽しめる数少ない料理店です。オーナーの林さんは洋食シェフも経験されワインソムリエの資格を持つ知識豊富な料理人。その知識と経験で、手軽に野菜を楽しめて気負わずに入れるカジュアルな空間を提供しています。「美味しくて新鮮な生野菜を採るのって結構手間がかかるんですよ?! 値段は高いし、放っておくとすぐに傷むし。。ウチに来てくれれば沢山の野菜を食べられますし、食物アレルギーがある方にも料理をアレンジしてお召し上がりいただけます！」と林さん。アレルギーのあるお子さんや、お肉の摂取に気を遣う中東の方たちにも配慮して、安心して満足できるお料理でおもてなししてくれます。オレンジをそのまま絞ってくれるマシンは子供達に大人気。目でも楽しめるコールドプレスジュースはこのお店の人気アイテムで、お土産やプレゼントとしても販売しています。腕によりをかけたおいしい野菜料理がたっぷり食べられるこのCITRA、お勧めしたい名店です！

元気なお店紹介しますっ

【フレッシュ&オリジナルカクテル】 生搾りオレンジビール 【生搾りオレンジ+ビール】	550円 (税込594円)
自家製ジンジャーシードル 【りんご+しょうが+レモン+ビール】	550円 (税込594円)
生搾りウォッカオレンジ 【生搾りオレンジ+ウォッカ】	550円 (税込594円)
生搾りカシスオレンジ 【生搾りオレンジ+カシス】	550円 (税込594円)
生搾りレモネードサワー 【生搾りレモン+蜂蜜+ウォッカ+炭酸】	550円 (税込594円)
キャロットハニー 【人参+生搾りオレンジ+蜂蜜+ウォッカ】	550円 (税込594円)
小松菜ハニー 【小松菜+りんご+蜂蜜+ウォッカ】	550円 (税込594円)
生搾りレモンサワー 【生搾りレモン+ウォッカ+炭酸】	550円 (税込594円)



野菜たっぷりのBランチ ¥1,000
搾りたてオレンジジュース ¥550



オーナーの林さん。
ディナーもご自慢の一品が
メニューに並びます。



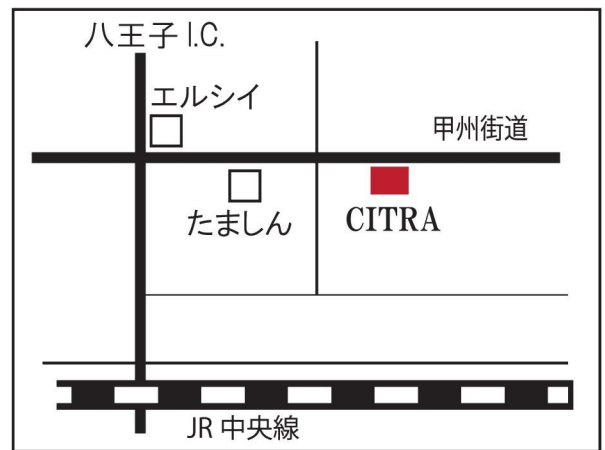
ジュースのおみやげも出来ます
大切な人へのプレゼントにもどうぞ

お店の詳細は裏面へ

CITRA HACHIOJI

八王子市八日町 3-12
TEL 042-697-3716

ランチ 11:30 ~ 17:00
(木曜日のみ 11:30 ~ 15:00)
ディナー 17:00 ~ 21:00
定休日 水曜日
木曜日は 15 時まで



ワタシのイチオシ

昔から音楽鑑賞は好きだったのですが、最近ハマっているのが「AmazonMusic」、そしてこのワイヤレススピーカー。Bluetooth 接続でスマホと繋いで、自分のお気に入りの音楽を存分に楽しんでいます。スピーカーにはフックが付いているので色々なところに引っ掛けられます。しかも防滴！

台所やお風呂など、ちょっと水がかかっても OK。なかなかの音質で、オーディオがあるにも関わらず近頃はこの組み合わせばかり。AmazonMusic もジャンルは多岐にわたっていて、洋-pop・J-POP・ロック・ジャズ・クラシックからの選曲や、年代での選曲など、かゆいところに手が届くアプローチが出来てとても便利に使っています。お風呂にゆっくり浸かってお気に入りの音楽を口ずさむ。今一番リラックスできる時間です。

宮原 康行



あしがき

昨年の暮れに念願であった高尾山の「八峰トレイル」に参加しました。トレイルは人生二回目、そして 32Km (夕やけこやけ～醍醐丸～和田峠～大垂水～四辻～落合公園) という距離は人生初めて。とにかく完走めざしスタート。当日は快晴、青い空と山なみを眺め、時々拝める白い富士山に感嘆しながらのレース。前半は軽快に行けたのですが、後半は足裏が痛くなりほぼウォーキング。最終チェックポイントを制限時間の 15 分前に滑り込み、最終制限時間 30 分前に何とかゴール！！きつかったですがとても楽しくぜひ来年も出たい！そう思った大会でした。この大会のための寒空の下、終日準備やサポートしてくれた皆さん、おかげで怪我無く、無事完走することが出来ました。本当にありがとうございました！

