



残暑きびしい毎日、水分補給しっかりと！

株式会社 **ミヤハラ**

〒192-0073 八王子市寺町 6
TEL 042-625-6563

読んで気持ちがホットなる

マンスリー

と
ホット

情報

2023.9月号
NO.463

夏休みに青春 18 きっぷを利用し小出発只見線の旅をしました。2011年に福島地方を襲った集中豪雨で大被害を受け廃線の危機もありましたが、難工事の末 2022年 10月全線開通。途中の只見駅からは只見川の右岸・左岸を縫うように走り、終着会津若松まで。会津河津に一泊し翌日終点会津若松に。鶴ヶ城をめぐる磐越西線にゆられ新潟へ。翌日また青春 18 きっぷを利用し新潟から八王子へ。全行程、各駅の旅でした。ちょっぴりお尻と腰がいたい！宮原正樹



八王子の素敵なお店をご紹介します

ほちさんぽ

ミヤハラ社長が
突撃取材!!



第 1 3 2 回 桑都テラス ビアガーデン さん (中町)

中町に新しくできた集いの場でビールを愉しむ

昨年 11 月にグランドオープンをした「桑都テラス」

この夏、新たに中庭でのビアガーデンが連日開催

されています。「新しい八王子のランドマークで、中町の

空気に触れながらビールを愉しんで欲しいです」と

店舗責任者の椎名さん。会場はテントがあるので雨の

日でも大丈夫！そしてメイン舞台では毎日 2 回の楽しい催し物（和・洋楽の演奏やダンス・

マジックなど）が披露され、時間が経つのを忘れます。お料理は隣接するそれぞれ

のお店からメニューを選んで注文、やきとり・和洋食・甘味処、その日の気分で様々な

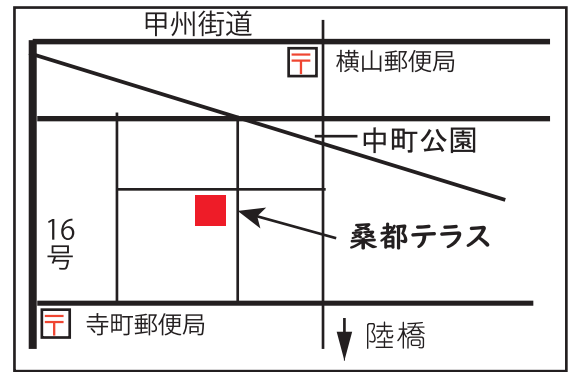
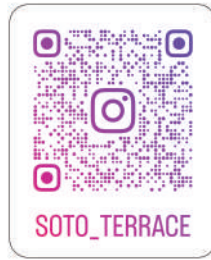
食べ物を味わえます。「初めての試みなのでまだまだ行き届かないところもありますが

黒塀のある花街をモチーフにしたこの施設で、ビールと開放的な雰囲気と一緒に味わって

もらえたらうれしいです。」今年の開催は 9 / 3 0 (土) まで。さあ、お早めに！！



お店の詳細は裏面へ



桑都テラスビアガーデン



八王子市中町 11-8

TEL 042-686-0500

ビアガーデンは
2023/9/30(土)まで開催しています
営業時間 18:00-22:00

わたしのイチオシ 我が家の夏の食卓に欠か

かせない枝豆。このやめられない止まらない！枝豆って、熟す前に収穫された大豆と知っていましたか？しかし栄養学の観点からは「大豆」は豆類、「枝豆」は野菜類なんだそうです。豆類の特徴的な栄養素はタンパク質、イソフラボン、メチオニン。それに加え、枝豆は野菜類の栄養素であるビタミンC、βカロテン、葉酸などが豊富に含まれているそうです。メチオニン…肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分。枝豆は、野菜類の中でダントツのメチオニン含有量を誇るそうです。枝豆とビール、理にかなった組み合わせなんですね。調子に乗って飲みすぎないように気を付けます。 宮原 涼子



あとかき

残暑お見舞い申し上げます！

年ごと更新される暑さ記録、いままで自室のエアコン無生活に耐えてましたが今年は「もう無理！」と思い立ち知り合い業者へ設置を依頼。

その設置にきた方の苗字が初めて聞く「蘭」さん。ご出身は九州なのですが祖先是長野県木曾郡に居たらしいということで、そこを探索した時の写真を見せてもらいました。苗字の話にはじまり蘭さんの今昔物語を、作業中しっかり聞かせてもらいました。設置完了時にはすっかり打解け、暑さに気を付けてお互い頑張りましょうね！とエール交換をして帰って行かれました。

苗字ってその人の出身や祖先のことまで紡ぎだすのでとても面白いですね。こういう話は大好き。

*では、「蘭」さんの読み方は??