

おでかけしたくなるライフエンジョイ情報誌

comxcom

コムコムマガジン

COMMUNITY×COMMUNICATION

米子彫刻ガイド

選りすぐりの地元情報が満載!

イベント情報やお店のご紹介!
おでかけのご参考に!

9

NO. 30
2015 SEP

標高約1000mからの
大パノラマを
恋人の聖地「榊水高原」で
あなたと見たい――。

片道8分間の空中散歩、
展望台からの絶景パノラマで大山を満喫。
四季を通して楽しめる
恋人の聖地・大山榊水高原にお越しください。



愛鍵（あいかぎ）



新緑の色鮮やかな大山を満喫

大山ますみず高原

天空リフト

家族や友達、恋人同士の空中散歩
大切な方と一緒に。

感動大パノラマ広がる天空展望台

【運行時間】9:00～17:00

【定休日】なし（悪天候の場合、運休あり）

土日・祝日
開催

天空のガイドサービス
展望台から見える大パノラマに
隠された神話に、歴史や植物の
話など。ぜひ大切な思い出の
1ページにしてください。



恋人の聖地

展望台の「恋人の聖地」
モニュメント。
手前のスペースに座れば
お二人の間からハートが
見えるようになっています。

鳥取県 大山隠岐国立公園

大山ますみず高原
NATIONAL PARK DAISEN

TEL.0859-52-2228

大山ますみず高原リフト（4月～11月中旬） スキー場（冬季）

大山ますみずフィールドステーション

観光案内所 / 無料休憩所 / 売店 / カフェ&レストラン /

レクチャールーム（会議室） / レンタルスキーボード

TEL.0859-52-2420



鳥取県西部エリア周辺の主なイベントスケジュール

2 水	平成27年度県民総合福祉大会 ■米子コンベンションセンター ■9時30分受付開始～14時30分閉会 ■お問い合わせ 0857-59-6344 「漫画家による仏の世界展」境港展 ■～9月13日(日) ■境港市 夢みなとタワー ■9:30～18:30 ■お問い合わせ 0859-34-4501	13 日	第16回鳥取県インディアカ レディース&メンズ大会 ■鳥取県立米子産業体育館 ■9:00～16:30 ■お問い合わせ 0859-32-3154 童謡をみんなでうたう会 特別講座 ■米子市文化ホール メインホール ■14:00～ ■お問い合わせ 0859-35-4171 平成27年度とっとり県民カレッジ主催講座 「未来をひらく鳥取学」 ■米子コンベンションセンター 小ホール ■13:30～15:30 ■お問い合わせ 0857-26-7944	20 日	ファミリーコンサート～音楽のおもちゃ箱～ ①おひさのうえコンサート ②はじめてのホールコンサート ■米子市淀江文化センター ■①イベントホール親子100組200人 ②大ホール588人 ■お問い合わせ 0859-39-4050
5 土	日南町地域づくり大会 ～鳥取大学日南町連携協定10周年・まちづくり協議会10周年記念～ ■日南町総合文化センター さつきホール ■13:00～ ■お問い合わせ 0859-82-1115	16 月	「てづくりの和」～三人展～ ■～9月28日(月) ■丸京庵市民ギャラリー ■10:00～16:00 ■お問い合わせ 0859-31-0285	21 月	よなご国際交流フェスティバル ■米子市文化ホール イベントホール・オープンスペース他 ■11:00～15:00 ■お問い合わせ 0859-34-5931
6 日	第17回チャリティーアマチュア歌謡祭 ■米子市文化ホール メインホール ■開場11:30 開演12:00 ■お問い合わせ 090-7507-5983	17 火	第53回鳥取県身体障がい者体育大会 ■鳥取県立倉吉体育文化会館 ■10:00～15:00 ■お問い合わせ 0857-50-1070 プロレスリング・ノア米子大会 ■米子コンベンションセンター 多目的ホール ■18:30～ ■お問い合わせ 03-3527-5311 米子なつかしの名画劇場 ■～9/18(金) ■米子市公会堂 ■9:30～16:30 ■お問い合わせ 0859-22-3236	22 火	ドキュメンタリー映画「地球交響曲第八番」 ■米子市文化ホール ■1回目上映 10:30～ 2回目上映 14:00～ ■お問い合わせ 0859-34-2601 第3回 コントラバスが集まっちゃったコンサートin米子 ■米子コンベンションセンター 小ホール ■開場15:30 開演16:00 ■お問い合わせ 090-7378-7984 "新鳥取県史 講演会「古文書が語る中世の鳥取」 講演①「荘園のつくり方」講師:錦織 勤氏 公演②「毛利・織田戦争の終戦交渉」講師:倉恒 康一氏" ■米子市文化ホール イベントホール ■13:30～16:00 ■お問い合わせ 0857-22-4620 映画「地球交響曲第八番」上映 ■米子市文化ホール メインホール ■10:30～12:30 14:00～16:00 ■お問い合わせ 0859-34-2601
7 月	米子市納税貯蓄組合連合会主催 第20回グラウンド・ゴルフ大会 ■どらパーク米子スポーツ広場 ■午前8時30分～ ■お問い合わせ 0859-23-5161 GBC山陰大会へアエショー ■米子市文化ホール イベントホール ■14:00～17:00 ■お問い合わせ 090-7543-5911(大西) 米子人生大学「鳥取県西部で起こりやすい災害と減災」 講師:松原 雄平 氏 ■米子市文化ホール メインホール ■14:00～15:30 ■お問い合わせ 0859-23-5444	19 土	2015「木の住まいフェア」 ■鳥取県立米子産業体育館 ■9:00～17:00 ■お問い合わせ 0859-34-7743 よなご環境フェスタ2015 ■米子市文化ホール メインホール、ほか ■10:00～15:00 ■お問い合わせ 0859-23-5256 Kids Place 1-キッズ・プレイス1- 「ミニ日本海がやってくる! 出張しそあそび」 ■米子市文化ホール 多目的広場 ■10:00～15:00 ■お問い合わせ 0859-35-4171 "米子医療センターがんフォーラム 胃がんは治る" ■米子コンベンションセンター 小ホール ■14:00～16:00 ■お問い合わせ 0859-37-3930	25 金	米子労音 2015年 9月例会 「ヤナーチェク弦楽四重奏団」 ■米子市文化ホール メインホール ■18:45～ ■お問い合わせ 0859-34-3173
10 木	第53回鳥取県西部医師会 一般公開健康講座 「肩の痛み -五十肩って何? 腱板損傷って?」 ■米子市文化ホール イベントホール ■14:00～15:30 ■お問い合わせ 0859-34-6251	20 日	ワンメイク30周年記念企画 「世にも不思議なコンサート公会堂で逢いまSHOW!」 ■米子市公会堂 ■14時開演 ■お問い合わせ 0859-33-4844	26 土	中海夕暮れコンサート 出演:八幡華代 ■湊山公園(雨天時は米子児童文化センター) ■開場16:15 開演16:45 ■お問い合わせ 0859-29-2854 輝く健康! 基礎は栄養 第15回「心と体の健康づくり提唱のつどい」 ■東伯郡湯梨浜町はわい長瀬584 ハワイアロハホール ■10:00～16:00 ■お問い合わせ 0859-22-3236
11 金	高橋真梨子コンサート ■米子コンベンションセンター 多目的ホール ■開場18:00 開演18:30 ■お問い合わせ 082-247-6111 米子市公会堂虹のひろば 15回公演等が紡ぐ音の架け橋 ■米子市公会堂ホワイエ ■14時開演 ■お問い合わせ 0859-22-3236	27 日	煌めき歌謡祭 ■米子市文化ホール メインホール ■12:00～ ■お問い合わせ 090-8998-7324(井上)	27 日	
12 土	中海夕暮れコンサート 出演:シロース ■米子水鳥公園 ■開場16:30 開演17:00 ■お問い合わせ 0859-29-2854				

CHECK!!NEWOPEN みんな知りたい!最新オープン情報を毎月お届け!
～新着お店情報をチェック～

米子市
四日市町



リネンや綿などの天然素材にこだわり、素材で着心地の良いお洋服とアンティーク雑貨のお店です。
(取扱ブランド) a+kolonii, alacrity, mao made, ナチュラルランドリー、パンシモン他

plus one

米子市四日市町126-4 (四日市駐車場側、れんが通り沿い)
TEL 0859-21-0820 11:00～18:00 休:水曜日

米子市
上福原



トレンドから激安商品まで充実!!
通常の40～90%OFF
問屋直営だから出来る安心価格。
新作もザクザク入荷中!

GLAMOROUS

米子市上福原4-1-10 TEL.0859-21-5007
11:00～19:00 (定休日なし、年末年始のみ)

米子市
角盤町



牛骨だしをベースに地元の食材を煮込み10時間熟成させ、秘伝の自家製ダレを加えたスープが絶品です。最後の1滴まで飲み干す至極の1杯は1日100杯限定です!!

牛骨ごっつおラーメン 米子店

米子市角盤町3丁目79 TEL.0859-21-1702
21:00～27:00 (昼間営業も近日開始予定!!)

西伯郡
日吉津村



自家焙煎のお店 丸平珈琲。
隠れ家的な立地できと息。美味しいコーヒーが味わえるお店。コーヒー豆の販売もしています。

丸平珈琲

西伯郡日吉津村今吉465-2 TEL 090-2703-7102
10:00～20:00 定休日 木曜日

米子市
錦町



気軽な洋食から本格コースまで提供してくれるお店
店内の雰囲気もよく、ランチにもオススメ!
各種パーティーも承り、さらにはケータリングの対応もご希望の内容によって承ります。ご相談下さい

SO-JU (ソージュ)

米子市錦町2-3-1ホテルアクシス内 TEL.0859-36-0567
11:00～15:00 (L.O.14:00) 夜は予約のみ 定休 日曜日

お店&施設 募集中!

こちらの最新お店&施設情報コーナーでは、あたらしくオープン、またはオープン予定の情報を募集しております。掲載をご希望される方は、コムコムマガジン編集部までご連絡下さいませ。
※枠数に限りがあり、掲載ができないこともございます。

コムコムマガジン編集部

株式会社 中海テレビ放送
TEL.0859-29-2854
株式会社 満開
TEL.0859-57-5753

掲載
無料

**芸術は料理と同じで
美味しいか否かと
同じ感覚**

彫刻家であり、米子彫刻シンポジウム立ち上げメンバーのひとりでもある井田氏。日田津村出身で現在は東京造形大学の教授を務める。約十年前、文化庁海外研修として、ハーバード大学へ彫刻を教えにいくなど国内外の評価が高い。近年に設置された彫刻は市民もなじみ深く、地域が誇る彫刻家のひとりである。

若き頃、彫刻が普通の街中になじむ。風格と文化的景観を育む街づくりを目指し、仲間とともにシンポジウムを実現させた。今もなお文化的資産として街に磨き加える彫刻を見ながら彼は話した。

「芸術は料理と同じで、美味しいか否かと同じ感覚。彫刻が街にあることで人々の成層度が変わっていくのかな」と。



東京造形大学 教授
井田 勝己さん
Ida Katsumi

彫刻とは
「感じる」もの
だから
理解する
必要は無い。



彫刻マップ P7-①

鳥取県安来市で今もなお創作活動をする近田氏。取材の日も汗だくの中、自宅工房で石膏を削っていた。2004年のシンポジウムに参加しており、加賀川遊歩道に抽象的な女性彫刻が設置されている。今は「メ」の字を取り、成長する「メ」の字を形にする「メ」テーマに虫や植物モチーフにした作品を多く生み出し、暮らしの身近にあるところから着想を広げている。



彫刻マップ P6-②

題名から
抽象的な部分を
少しでも感じて
もらえれば良い。



Konda Hiroki
近田 裕喜さん

作品がつながる
コミュニケーション。



鳥根大学 教育学部 教授
藤田 英樹さん
Fujita Hidetaki



彫刻マップ P6-③

造形大学教育学部で彫刻を教える傍ら、彫刻家として活動する藤田氏。東京での展覧会に向けマクドナルド（立体的な「M」の字型）を題材に木彫をしていた。この地で創作活動をする中で学生達に美術館に見て学んでもらう、そんな指導をしている。

2006年にシンポジウムに参加し、西郡総合事務所前に置かれた彫刻は、一度は目にしたことがあるひとも多いはず。

高校時代の師である井田勝己先生の造形を見て学び、彫刻に興味を持ち始めた。

「造形は作り手も観る人も、木のもつ匂い、抵抗感を感じ、素材を生かして、自分のメッセージが出来る。そのおもしろさが魅力。また、作品を通して地域との「コミュニケーション」をはかり、記憶と記録として残す役割も出ている。アートがひとびとをつなげる素晴らしい存在であり続けてほしい」と語る。



Symposium of Sculpture in YONAGO Symposium of Sculpture in YONAGO



米子彫刻シンポジウム実行委員会会長
友松 康雄さん
Tomomatsu Yasuo

自分たちの手でつくる彫刻のあるところ。文化芸術部市民の協力援助を、官民協働の取り組みとして、当時注目を集めた。

「米子の街になじむ彫刻の数々には思いを込めて、米子の文化がますます発展して欲しい」と。



街になじむ彫刻の数々
文化レベルの向上・維持は必須

米子には、街に溶け込んだ芸術が存在する、そのひとつが「米子彫刻ロード」。

街に点在する彫刻たちは、官民が一体となり昭和63年から平成18年まで行われた「米子彫刻シンポジウム」のいわば芸術遺産。

多くの彫刻作家たちが米子に集い、自然と街とが調和した作品を残した。

これら「米子彫刻ロード」を飾る作品たちに今一度思いを馳せ、彫刻マップを片手にゆっくりと歩いて芸術の秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

取材協力：米子市美術館／米子市教育委員会文化課

米子彫刻ロード探検ツアー【参加無料】

11月8日(日) 14:00~15:30

集合場所：米子市文化ホール オープンスペース

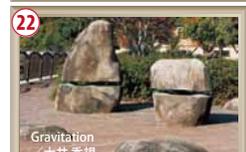
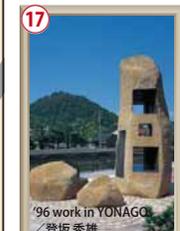
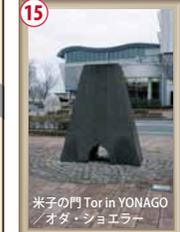
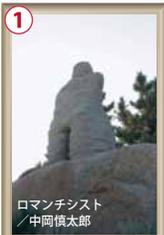
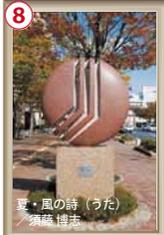
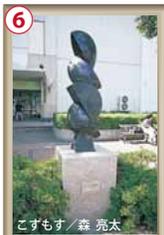
国内外の作家によって制作された彫刻が並ぶ「米子彫刻ロード」を、米子市美術館 学芸員の解説を聞きながら散策します。

お問い合わせ先

米子市美術館 TEL.0859-34-2424

米子彫刻 マップ

芸術に触れあえる街 米子を歩こう





最後に体重計に乗ったのは いつですか？



理想のカラダづくりは 今の自分・なりたい自分を知ることから

各分野のスペシャリストがあなただけのパーソナルプログラムをご提案いたします。
もっと自分を好きになれるカラダづくりを一緒に目指しましょう！

For
PERSONAL



加圧トレーニング

忙しい毎日の合間に加圧のチカラで短時間で効率的にシェイプアップ

For
KIDS



トゥーガ プログラム

ゴールデンエイジに向けて楽しく遊びながら運動能力を引き出すキッズプログラム

For
HEALTH



カロリーモニタリング カルモ

献立撮って送るだけ!管理栄養士と一緒に健康美を目指すダイエットチャレンジ

For
ATHLETE



パーソナルトレーニングアスレチック リハビリテーション PTAR

受傷したアスリートの安全迅速な競技復帰を各分野の
専門家がチーム体制でサポート

その他にも好きな場所でトレーニングが出来る「出張パーソナルトレーニング」、チーム強化をフィジカル・メディカルの両面でサポートする「専属チームサポート」もご紹介します。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

敷地の整理

お家の困りごとを
カンタン
解決!!
ご相談ください!

- 砂利敷き詰め
- 左官しごと
- 庭石撤去作業
- 庭木の手入れ
- 防草対策

(防草シートの上から砂利を敷きます。)



耐震補強

雑草が防げて
とってもラクチン!

大事な
耐震も
行います。



不要材の
片付けも
おまかせ
あれ!

「お家おたすけ」屋さん

〒689-4121 鳥取県西伯郡伯耆町大殿1845

TEL 0859-57-2114

携帯 090-7972-0426

- 日曜・祝祭日もOK
 - 17時以降もOK
- お家の悩みなどはお気軽に
ご相談ください



参加
無料!!

商売繁盛応援講座 IN 米子

BS-TBS系『賢者の選択』等メディアで取り上げられている今注目の講座!
契約企業・店舗数45,000件以上が実践するリピーターづくりのしかけ!

安心・信頼お墨付き
Docomo・au・SoftBank
公式サイトに認定!!
成功事例続出!!

★日時: 9月26日(土) 15:00~16:30

★会場: 米子食品会館別館 2階 プラザホール
鳥取県米子市旗ヶ崎 2030 (0859)34-5022

あなたのお店のホームページはスマホ、タブレットに対応していますか?
ホームページは20~30万円すると思いませんか?
売上げが上がらないと悩んでいませんか?
1つでも当てはまればお問合せください!

インターネットの普及に伴い端末の種類も世の中にあふれています。
パソコン・タブレット・スマートフォン・携帯
それぞれに対応できたホームページでなければ
もう見てもらえない時代に入ってきました。



この不景気に売上げを上げている
お店の秘密教えます!



C2Alliance シューメーカー講師
荒木 洋子

荒木洋子さんによる商売繁盛必成講座。大手自動車メーカーや法人会など各地で多くの目上講師実績を持つ。数多くの経験をもとに豊富な情報も簡潔にわかりやすい内容の講座です。
具体的な事例も交えながら明るく軽快なテンポのこの講座には定評があります。

全国主要書店で
ベストセラーにランクイン!

商売繁盛講座の様子

御社名		連絡先 電話番号	
参加者 御氏名	役職	業種ご記入 必須	
※ID 410130		※取次店 株式会社 満開	

【お問合せ】株式会社 満開 TEL.0859-57-5753

米子フリーマーケット



9月20日 [毎月第3日曜]
(日)
9:00~12:30
入場料は無料です。
出店料: 500円

場所 米子文化ホール前 多目的広場

駐車場 コンベンションセンター向かい駐車場
路上駐車は絶対におやめください。立体駐車場が無料になります。

出品
可能な
物

衣類(古着、新品)、雑貨、アクセサリ、おもちゃ、電化製品、家具、食器、楽器、本、CD、レコード、食べ物(果物、野菜のみ)などなど
そのほか物販以外も募集!(応相談)

イベント、出店に関する情報・各種お問い合わせは

米子フリーマーケット

WEB/ yonago-fleamarket.jimdo.com

MAIL/ yonago.fleamarket@gmail.com



米子
蚤の市
よなご
のみのいち

入場無料
駐車無料

出店者&来場者どちらも
モーター車無料





「私たちがプロポーズされないのには、

101の理由があっただな」シーズン2放送スタート記念!

101万円があたる!

夢を叶えるには101万円が必要あっただなキャンペーン!!
101万円であなたが叶えたい夢を明記のうえ、ご応募ください。詳しくは [LaLa TV](#) 🔍

私たちが
プロポーズ
されないのには、
101の理由が
あっただな

SEASON
2

「未婚のプロ」ジェーン・スー原作の「逆」結婚指南書を
豪華キャスト&スタッフを迎えてドラマ化。待望のシーズン2!

9/2(水)スタート! 毎週水曜 23:00~ ほか

- #1 「彼が浮気を許し続けた。もしくは、あなたの浮気がバレ続けた。」
「彼に『保険に入れ』と言ったことがある。」
「そういうテクニックにひっかかる男は、全員バカだと思ってしまう。」
- #2 「彼を、元彼と比べて 寸評したことがある。」
「なにがあっても、もう彼にはなにも言わないで、傷りを隠したように微笑んでいるだけ。」
- #3 「あなたに法律家だ。」
「合コンに行った彼を責めず、無言の圧力をかけて追い詰めた。」
「まだ本気出してないだけで、本気出せば とうにかなうと思ってる。」
- #4 「嫉妬させようと、他の男から口説かれた話をしたことがある。」
「以前付き合っていた男性のプロポーズを『もっといい人がいるかも』という理由でお断りした。」
「正直に言えば、ひとり生きていける自信がある。」

今後も豪華キャストが続々登場!



オリジナル

俳優・城田優、料理研究家・寺田真二郎の料理トークバラエティ!

【メンズキッチン】
9/15(水) 15:00~ ほか

映画

ジョニー・デップ主演!
「ピーターパン」誕生にまつわる裏面の物語。

【ネバーランド】
9/11(金) 23:00~ ほか

韓国ドラマ

【火の女神ジョンイ】
9/5(土)スタート! 毎週土・日曜 9:00~ ほか

K-POP

9/18(水) 東方神起

【キム・ジョンウンのチョコレート傑作選】
9/4(金)スタート! 毎週金曜 21:30~ ほか

ハートはずむ♪ LaLa TV

LaLa TV 検索

番組に関するお問い合わせは 受付時間 10:00~18:00
女性チャンネルLaLa TVカスタマーセンター ☎ 0120-977-888

635ch HD

伯耆町 子育て
コミュニティスペース&カフェ

子育て中の親子などの
憩いの場として
自由に気軽に集まれる
交流スペース

無料で立ち寄れる
新スポット!!

子育てに
不安なママたちの
話を聞いてくれる
相談アドバイザーも
常駐してるよ!

[営業時間]
10:00~18:00

[定休日]
日曜・祝祭日

ちょっとだけ
寄り道して
誰かとおしゃべり
たわいもない
話だけだね

みんなで
あつまろっか

なんだか
このコミュニティは
おもしろそうな
ことが始まりそう
だね



ベビーベッドや
こどもたちの
プレイスペース
授乳室なども
完備してます!



みんなの
スマイルで
あふれている
空間をつくらう

〒689-4121 鳥取県西伯郡伯耆町大殿977-1
TEL.0859-68-2060 FAX.0859-68-2040

ウキウキ

ガヤガヤ

ワイワイ

コミュニティスペース&カフェ

talktalk
トークトーク

ワイワイ

ニコニコ

ワクワク

OPEN!!

www.powerful-kouki.com 

[運営委託/株式会社パワフルジャパン伯耆]

若者たちの挑戦

いきいきとした街には、若者の力が必要です。この地域で企業活動、文化活動、ボランティア活動などに挑戦する若者を紹介します。



PERSONAL DATE 佐々木 道乃さん 28歳 職業: フードコーディネーター

フードコーディネーターとして活動する佐々木さん。米子市内で「食べてキレイ」をコンセプトとした料理教室を開いています。実はこの夏に会社員を辞め、「食」の世界で生きていくことを決めました。これまでやりたいことがなかなか見つからなかったという佐々木さんですが、自分が好きなことで人や地域の役に立てるものは何かを考えたとき、幼い頃から興味があった「食」にたどり着きました。鳥取の食の魅力をより広く発信したいと、現在は女優業にも挑戦。食を通じた地域貢献への思いはさらなる広がりを見せています。



9月6日回 放送スタート 121ch

マジョルカ武田の昭和うた声喫茶

昭和30年代から40年代にかけて流行した「うた声喫茶」が復活! マジョルカ武田さんといっしょに楽しく歌いましょう!!

9月13日(日) 放送スタート 121ch

昭和の懐かしい名曲をテレビの前の皆さんも一緒に歌いましょう!!

「うた声喫茶」をあなたの町でも開きませんか?
番組では、マジョルカ武田さんに来てほしいお店や施設を募集しています。詳しくは中海テレビ放送までお問い合わせください。 0859-29-2854

パワフルキッズ応援団

鳥取県西部の元気な子どもたちを応援する番組です!

みんな見てね!! 121ch

9月20日(日)から放送スタート

応援リーダー えみか

ふるさと料理人の逸品ファイル

ピックリジャンポいんげんのシフォンケーキ

逸品メニュー ↓ 「いんげん」 [8月放送より]

ふるさと料理人の逸品レシピを大公開!

分量 ※4人前

- ・ピックリジャンポいんげん... 100g
- ・ベーコン... 3枚
- ・パルメザンチーズパウダー(粉チーズ)... 50g
- ・玉子... 6個(卵黄...3個分 卵白...6個分 使用)
- ・オリーブオイル... 40cc
- ・牛乳... 60cc ・薄力粉... 65g
- ・ベーキングパウダー... 1.5g
- ・グラニュー糖... 40g ・塩... 2g

【レシピ提供】
バンケット&ウエディング「シュシュ」料理長 下吉 輝 さん

【食材提供】
伯耆町 田淵 章人 さん

レシピ

- ① ピックリジャンポいんげんを塩ゆでにして氷水で冷やして1cm幅に切ります。
- ② ベーコンをみじん切りにします。
- ③ 次に、ボウルに卵黄を入れて軽く混ぜ、オリーブオイルと牛乳を加えます。そこに振った薄力粉、ベーキングパウダー、塩を加えてよく混ぜ、さらにベーコンのみじん切り、ピックリジャンポいんげん、パルメザンチーズパウダーを加えて混ぜます。
- ④ 別のボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を少しずつ加えながら角が立つまで泡立てます。
- ⑤ 卵白が泡立ったら、卵黄と混ぜた物と合わせます。
- ⑥ シフォンの型に流し入れて、150℃のオーブンで25分焼き、ひっくり返して粗熱を取ったら完成です!

次回 9月20日(日) 121ch スタート

カジュアルフレンチ「ONZE」の 泉 康裕さん出演!