

ちよつと

## ☆横山の気になるお店☆

### 中華料理店「宏苑」



横山地区には9軒のラーメン店がある。

今回は、小町通自治会の中で1軒の中華料理店「宏苑」を訪ねてみた。

店主によると、昭和55年に開店し、そこから44年間夫婦で頑張ってきているとのこと。昭和の頃はバブルで景気がよかったが、平成で中だるみ、令和でコロナ発生により客が少なく、営業時間の短縮などで最悪だったとか。最近は、客足を取り戻しているようだ。

店内には巨人軍の長嶋・王・松井などのパネル写真が飾られており、店主はジャイアンツファンとのこと。ビールを飲んだ後、ラーメンを一杯いただいたが、

シンプルな味でさっぱりしており、とても良かった！

住所：相模原市中央区小町通1丁目10

電話：042-758-5772



取材：小暮



## ☆秋の味覚きのこを食べよう☆



世界の健康食と言われるきのこは、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富とされています。その食物繊維の一種β-グルカンがきのこに多く含まれ、免疫力を上げる効果、腸内環境を整えたり、コレステロールを下げる効果も期待できるようです。今では栽培によって一年中食べられるきのこですが、自然の物は秋が旬。秋の味覚としておいしく食べてみましょう！

きのこをたくさん食べられる、そして簡単にサッとできる「きのこのソテー」を紹介します！



### 材料(約2人前)

お好みのきのこ 200g、オリーブオイル大さじ1、ニンニク1片、バター15g、塩・コショウ適量、サラダ用野菜 お好みの量

### 手順

きのこを大きめにカットし、オリーブオイルを熱したフライパンにニンニクで香りを移す。ニンニクの香りがついたらきのこを入れ、塩コショウで味付けし、仕上げにバターを加える。盛り付けたサラダに炒めたキノコを盛り付けて出来上がり！

今回は、エリンギ、シイタケ、シメジで作りました♪  
中火の強めで2~3分サッと炒めるのがコツです！

担当：高橋