



答えを送って  
プレゼントを  
もらおう!

すらびいのお楽しみ

# クロスワード

## 縦のカギ

- 1 秋といえば真っ先に思い浮かぶ魚を使う押し寿司のこと。和歌山や三重の沿岸地方では郷土料理としても知られています。
- 2 ある物事に対する意識、特に個人や集団が何かをしようとする意識を指す言葉。精神。心。
- 3 テニスや卓球で、コートの内側やそこにボールが入ることを指します。
- 4 カツオには旬が2回あり、秋のカツオは〇〇〇〇〇と呼ばれます。
- 6 今日の次の日。
- 11 秋に稲から採れる農作物。ゲンキのタネでもご紹介しました。

## 横のカギ

- 1 食物繊維が豊富で秋によく出回る根菜。特集とレシピコーナーではこれを使ったレシピをご紹介しました。
- 5 屋内のこと。また、屋内で過ごすのが好きなことを指すときにも使います。アウトドアの反対。
- 7 秋に美味しい栗をフランス語で言うと?
- 8 立派な前歯が特徴的な小型の動物で、世界に広く分布しています。主に草食性で、木の実などを好んで食べます。
- 9 動く画像のこと。YouTube等で気軽に触れている方が多いのではないでしょうか。
- 10 カスが足を高く上げ下げして、土俵で準備運動をする動作のこと。
- 12 秋のきのこの王様といえば、香り高いきのこです。〇〇〇ケ。
- 13 外科手術や解剖などで使われる、極めて鋭利な刃物。

1		2	3	4	C
					6
7				8	D
		9			
10	11	A	12		
	13		B		

ヒント「秋の花といえば♪」

答

A	B	C	D
---	---	---	---

答えを同梱のお声はがきで送ってくださった方に、抽選で素敵なプレゼントをお送りします♪ ファンファレ通信の各コーナーへのお便りや商品へのお声もお待ちしております。



私たちがあなた様のキレイとゲンキをお楽しみします!

2020.9.vol.91

# ファンファレ通信

特集 | たくさん食べたいけど太るのはイヤ...食欲の秋でも太らない食材3選!



秋の夜長に  
秋は風が気持ちよく、  
気持ちも穏やかになりますね。  
スポーツの秋、食欲の秋、  
行楽の秋、いろいろありますが、  
秋の夜長にのんびり読書なんて  
過ごし方もいいですね!

ご注文・お問い合わせ・各コーナーへのご応募・お便りはコチラ

同梱のお声ハガキでもお待ちしております!  
〒815-0033 福岡県福岡市南区大橋2丁目1-1-5F  
0120-693-742 電話受付/9:00~18:00 (日・祝を除く)  
FAX 0120-693-743 24時間受付(年中無休)

インターネット(パソコン・携帯電話)  
<https://fanfare-shop.com>  
ファンファレ 検索

【弊社からのメールが届かない方へ】弊社よりメールを送る際、弊社メールが迷惑メールと判断されてメールをお届けすることができない場合があります。大変お手数ですが、[info@fanfare-shop.com] [fanfare-shop@au.com] の受信設定を宜しくお願致します。

## ご挨拶

いつもファンファレをご愛顧いただき誠にありがとうございます。  
ファンファレクリエイティブチームの松村でございます。

9月になりましたが、あなた様はいかがお過ごしでしょうか？  
暦の上では秋となり暑さがだんだんと和らぐ時期ですが、  
例年台風や雨が増える季節です。  
それに際して9月は湿度が上がり熱中症を引き起こしやすいと言われております  
ので、水分補給をしっかりと、どうか熱中症にはお気をつけくださいませ。

突然ですが、「○○の秋」と言えばあなた様にとって何が当てはまりますか？  
私は「食欲の秋」一択です！  
もしかしたらファンファレいち…!?というほど食べるのが好きな私にとって、  
きのこ、栗、さつまいもといった秋の味覚が美味しい今の時期は本当に天国  
のようです！スーパーや八百屋さんで野菜を見るのが楽しくて、ついつい長居  
してしまうことも…。

そのようなお話を、先日とあるお客様としておりましたところ  
「この時期は、美味しくてついついもよりたくさん食べてしまったり  
レシピがワンパターンだけで、せっかくの秋の味覚を楽しみきれていないのよね。」  
なんてお声をいただいたんです。

ということで、今回の特集「食欲の秋でも太らない食材3選」ではたくさん食べ  
ても太りにくい旬の食材を、オススメレシピと一緒にご紹介いたしております！  
私も早速レシピを実践してみたのですが、ササッと作ることができましたし、  
とても美味しかったです♪ぜひあなた様にもファンファレオススメのレシピを  
お試しいたいただき、ハッピーな気持ちになっていただければ嬉しいです！

私どもは、ファンファレ通信でこれからもあなた様に楽しんでいただけますよ  
うに、キレイとゲンキのお役に立てる情報をお届けしてまいります！  
「こんなことが知りたい」「あんなことが知りたい」といったご意見を  
いつでもお待ちしておりますので、どんなことでもお気軽にお聞かせ  
くださいませ。  
今月もあなた様にキレイとゲンキが訪れますように…。

クリエイティブチーム 松村 千晶



## CONTENTS

- 004 あるある川柳『どの季節のファッションが好き？』
- 006 **特集** **たくさん食べたいけど太るのはイヤ…  
そんな方にこそ知ってほしい！  
食欲の秋でも太らない食材3選！**
- 008 **体験企画** **少しでも快適に！耳の痛みを無くす  
「マスク留め」作ってみた！**
- 009 ゲンキの種『やってきました新米の季節！主食の王様「お米」』
- 010 ファンファン広場
- 012 レンジだけで作れる簡単レシピ『秋の味覚さつまいものポタージュ』/  
お客様最前線
- 013 そういえばこんなことがありました『カアアアアアアア』
- 014 スタッフ密着／すらびいのファンファレSNS講座『LINE編』
- 015 すらびい劇場『「ぎょうざ」とは…？』/ すらびいお散歩日記
- 016 すらびいのお楽しみクロスワード

### 今回表紙を飾ったファンファレスタッフプロフィール

杉野 憲也(おすぎ)

マイブーム

盆栽を育てる。



長戸夏七(おこな)

マイブーム

昔ハマっていたドラマを  
見返して感傷に浸ること。



秋の味覚といえば

サンマです！  
焼いたサンマとビール  
があれば、それだけで  
人間は幸せになれる  
気がします。



秋の味覚といえば

栗です!!!!  
秋は栗スイーツが  
増えるので嬉しい  
です♡



# 「どの季節のファッションが好き？」



## 秋服と

### 春服の違い

#### わからない



今日のあるある川柳の大賞を発表!!

たくさんのご応募ありがとうございました。

夏服です!  
夏服はかさばらないし、安いでたくさん持っているのもあって何を着るかを毎日楽しんでいます (^o^)



兵頭

夏服です!  
パキッとした色のお洋服を着ると自然と気分が上がります♪



中島

夏です!  
アウターいらずでTシャツとスカートを着たら出かけられる気軽さが大好きです♪



川本

迷った時はTシャツとジーパンで済むので夏から初秋にかけてが好きです。写真からお察しの通り、今日も着る服に迷いました。そしてこのTシャツ可愛くないですか!?



松村

AWファッションが好きです!!  
くすみカラーが好きでこの時期の気候も大好きです♪♪



谷口

秋服の色合いが好きです!もともと明るい色より茶色等の暗めの色が好きで、最近パーソナルカラー診断をしてもらって、autumn(秋)だったので季節問わず今まで以上に好んで着るようになりました♪



南里

秋が好きです!  
顔が地味なのでポルドーやカーキが良く映えるからです! (笑)



中野

夏がいいですね。重ね着が苦手、ひたすら楽な格好をしたがりますね。そのくせジャケットを着たがるというどっちつかずな面を持っています。



嶋崎



山内

夏です!  
休日はTシャツに短パン、そしてサンダル。パパッと支度できるので夏はいいですね。何歳になっても夏はこのスタイルでいきます。

秋服です!  
冬ほど厚着しなくてもいいのが◎シャツ、パーカー、上着など自由度が高いのもいいですね!



松尾



杉野

夏服です!そもそもファッションに疎く、重ね着やカラーコーディネートなどが面倒に感じてしまうので、Tシャツ1枚でOKな夏がいいです。

夏服です!  
今まで秋服が好きだったのですが、夏服が軽くて楽で好きだな〜と最近思います。



堂込

冬服が好きです!特にニットが大好きで、去年はくすみカラーのニットを買いあさっていました(笑)



児山

服のいりどりも気持ちも明るくなってくる春が好きです♪重ね着を楽しめるのもポイントです!



小島

重ね着が苦手なので夏が好きです。

光永



長戸

季節は夏が好きですが、ファッションは冬が好きです♡コート・ニット・インナー…組み合わせで色々なバリエーションができるので冬服の時期は特にワクワクします!

あるある川柳の募集  
次回の  
お題は  
**う**  
川柳の応募  
お待ちしております。

応募先は  
裏表紙をご覧ください。

たくさん  
食べたいけど  
太るのは  
イヤ...

そんな方にこそ知ってほしい!

# 食欲の秋でも 太らない食材3選!

9月に入り、少しずつ秋の気配が近づいてきましたね。

スーパーには旬の食材が並びだし、スイーツやお菓子には秋の味覚を使った限定商品も出始めるこの季節。美味しいものばかりで目移りしてしまいがちですが、今回はそんな“食欲の秋”にたくさん食べても太りにくい旬の食材とおすすめのレシピをランキング形式でご紹介していきます!

太りにくい  
食材  
第1位

## ヘルシーな 食材の代名詞、 “きのこ”!

食欲の秋でも太らない食材ランキング第1位は“きのこ”! 食物繊維たっぷりでもヘルシーなきのこはダイエットに最適! しいたけやエリンギ・しめじなどいろんな種類があるので、日によってお好みのきのこを料理に加えてみてください。食事の満足感もアップし、秋を感じられますよ。また、むくみの軽減に効果のあるカリウムやカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも多く含んでいるので、幅広い年代の方に食べていただきたい食材です!

きのこのうまみと香りを余すことなく  
味わえます! お好みで油揚げを加える  
とさらにジューシーに!



### POINT

きのこを使うときのワンポイントは“一度凍らせる”こと! きのこのうまみ成分は冷凍させることでアップするんです。自然解凍すると、水分と一緒にうまみが逃げてしまうので、調理する際は凍ったまま、スープや炒め物などに使ってくださいね!

## きのこの炊き込みご飯

材料 2人前  
しいたけ…半パック、しめじ…1パック、お米…1合、水…適量  
A ほんだし…小さじ1杯、酒…大さじ1杯、薄口しょうゆ…大さじ1杯

- 作り方
- しいたけやしめじは石づきを包丁で落とし、手でほぐしてばらばらにしておく。
  - お米を研いだら一旦水をしっかり切り、①のきのここと④の調味料を加え軽く混ぜ合わせ、通常ご飯を炊く水加減まで水を加え、いつも通り炊く。
  - 炊きあがったら軽く混ぜ合わせ、ふたをして5分ほど蒸らしたら出来上がりです。



スタッフ  
松尾

太りにくい  
食材  
第2位

## ダイエット効果も 期待できる“梨”!

秋に旬を迎える梨。実は、果物の中でもトップクラスに低カロリーでバナナの半分ほど! また、梨のみずみずしさの元である食物繊維と水分はデトックス効果が高いので、ダイエット効果にも期待できます。他にもアスパラギン酸という成分が疲労回復や解毒作用を持っているので熱が出た時や二日酔いの時に食べると良いとされています。

### POINT

食事の30分前くらいを目安に食べると、食物繊維がその後の糖の吸収をゆるやかにしてくれます。また、梨のさわやかな酸味と甘みは、肉類と相性がとてもいいので食欲を活かし炒め物やソースの材料として使うといったものは違った味わいになるのでおすすめです!



フルーツ×豚肉の意外な組み合わせ!  
梨の爽やかさも加わってご飯が進む  
こと間違いなしです!

## 梨と豚肉のパパッと炒め

材料 2,3人前  
梨…1個、豚ロース(薄切り)…6枚(150g)、片栗粉…少々  
A 生姜のすりおろし(チューブ可)…少々、濃口醤油…大さじ1、みりん…小さじ1 B 塩…少々、ごま油…少々、ブラックペッパー…お好み

- 作り方
- 梨の皮をむき半分はすりおろしたら、豚肉とAの調味料と共にボウルでよく混ぜ、5分ほど放置しておく。
  - 梨のもう半分を一口大にカットして、Bの調味料と一緒に別のボウルに入れ軽く混ぜながら下味をつけたら①のボウルに加える。
  - ①の豚肉のみを取り出し軽く片栗粉をまぶし、フライパンにごま油を適量ひいて豚肉の両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
  - 豚肉に焼き目が付いたら、①のボウルの中身をフライパンにすべて入れ水分がなくなるまで炒めたら完成!

太りにくい  
食材  
第3位

## 栄養分の宝庫 “サツマイモ”!

サツマイモには免疫力のアップと抗酸化作用を高める作用があるビタミンCやビタミンEなどたくさんの栄養素が含まれており、とても栄養価が高い食材なんです。なかでもビタミンB6には皮膚の抵抗力を高めてくれたり、神経の正常化や、脂質の代謝を促進してくれるので、ダイエット効果にも期待できますよ!

サツマイモ単体だとたんぱく質が不足しがちな  
ので高たんぱくな鶏肉と合わせることで  
全体のバランスが良くなりますよ!



### POINT

サツマイモに含まれるビタミンCは熱に強いので焼き芋や炒め物のような料理にも適しています! また旬のサツマイモは甘みが際立つので砂糖などの調味料を少なくできるのも嬉しいポイントです!

## サツマイモとチキンのシチュー

材料 2人前  
サツマイモ…1本(100g)、鶏モモ肉…1/2枚、玉ねぎ…1/2個、人参…1/3本、牛乳…200ml、水…200ml、薄力粉…大さじ1杯、バター…12g、顆粒コンソメ…大さじ1杯、塩コショウ…少々

- 作り方
- サツマイモは6mm幅の輪切りにして水にさらす。玉ねぎ・人参・鶏モモ肉は一口大の大きさに切って、塩コショウをふる。
  - 鍋にバターを溶かし鶏肉を炒め、表面の色が変わったら玉ねぎ・人参を加え炒める。
  - 薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒めたら、水とコンソメを加えひと煮立ちし、アクを取ってふたをして中弱火で約10分煮る。
  - 牛乳を加えとろみがつくまで6~7分ほど煮たら、塩コショウで味を調べて完成!

まとめ

## 次回予告

秋は夏バテの回復や、冬に向けてエネルギーを蓄えようとして食欲がアップしてしまう時期でもあります。そんな食欲の秋には、今回ご紹介した食材やレシピを参考にうまく食欲と付き合ってみてはいかがでしょうか?  
次回は「無理せずできる「ながら運動」で、打倒「秋太り」!!」です!  
お楽しみに!



体験企画  
キレイとゲンキを応援するためにもっとキレイとゲンキになりたい!!

少しでも快適に! 耳の痛みを無くす

# マスク留め

作って  
みた!

こんにちは! 体験企画のコーナーです!  
みなさまはマスクで1日過ごす中、耳が痛くなったことはございませんか?  
ゴムの部分が耳を圧迫することで痛みが生じるんですね…  
そこで、今回はマスクが耳を締め付けないように  
着用できる「マスク留め」をオリジナルで作ってみました!  
痛くないだけでなく、後ろから見ると髪飾りのような  
デザインになるようおしゃれも意識して作ってみました! ^  
ぜひ、ご覧ください!



ハサミ以外、100円ショップで揃えました!

## 作り方はカンタン♪

### ①ビーズをピンに通す



まずU字のピンをまっすぐになるよう伸ばし、  
カニカン→ビーズ5個→カニカンという順番で  
ピンに通します。今回、外側は鮮やかに、内側  
はシンプルにビーズを並べてみました!

### ②ピンの先端を折り曲げる



ビーズを通し終えたら、左右のピンの先端を  
それぞれ一番近くのビーズの穴までグッと  
折り曲げ、その部分にカニカンを取り付けます。

### ③ゴム紐をかけて完成!



あとは左右のカニカンのフックにマスクのゴム  
紐をかけたら、完成〜♪  
所要時間は3分くらいです!



着けて  
みると…

マスクをかぶるように  
装着します。  
いかがですか?!  
後ろから見ても少し  
おしゃれに見えませ  
んか? ^ 肝心な着け  
心地は耳への圧迫感  
がない分、より楽に  
つけていられること  
ができました!

番外編  
手作りがめんどくさい方は…

用途は違いますが「ネームリボン」  
もおおすすめです!  
右の写真のようにデニム生地の  
ネームリボンだと髪飾りとして  
違和感もなく、作り方はマスクの  
ゴムの部分をボタンでカチッと  
挟むだけとお手軽なので、ぜひ  
ご参考ください! ^^

使用アイテム  
セリア「PVCネームリボン(デニム)」

## まとめ

いかがでしたでしょうか? 筆者が挑戦してみたのですが、不器用なためなかなか上手にはできませんでした…  
ただ、自分のアレンジなので、すごく楽しかったです! ぜひ、みなさまもお手元にお気に入りのビーズをお持ちでしたら、マスク留め  
を作ってみてください! また、今回ご紹介した方法はあくまで一例なので、「もっとアレンジしたい」、「違う素材で  
作ってみたい」という方は「マスク留め 作り方」で検索してみてください! ^^

マスク留め 作り方 🔍 自分なりのマスク留めで快適に過ごしましょう!



# やってきた新米の季節! 主食の王様「お米」

新米が出回るようになって、ご飯がおいしい季節になりましたね。  
今回は、今最もおいしいお米をもっとおいしく食べる為のポイントをご紹介します!

## 収穫されたばかりのおいしい新米を、 おいしく食べる「炊飯」のやり方☆

### おいしい「炊飯」のポイント 1

#### 洗米

お米の表面のぬかやゴミを洗い  
落とすのが目的ですが、水に浸け  
るとすぐに吸収され始めるため、  
ぬか臭が残ってしまうよう  
初めの水は早く流すことが大切  
です。

### おいしい「炊飯」のポイント 2

#### 加水・吸水

加水量はお米の重量の1.5倍、お米  
の容積の1.2倍が標準とされて  
います。あらかじめ吸水させておく  
と味が良くなり、消化しやすくなり  
ます。また、吸水は始めの30分  
で急速に行われその後2時間で均衡  
します。長時間浸け過ぎるとおい  
しくなくなります。

### おいしい「炊飯」のポイント 3

#### 加熱

①沸騰するまで強火で加熱。この  
時間が長いとお米のでんぷんが溶け  
始めるので早めに沸騰させます。  
②沸騰したまま中火にして5分加熱。  
③焦げないように弱火にして10分  
~15分加熱。ここまで蓋は空けな  
いようにしましょう。  
④火を消して10分蒸らします。10分  
後すぐに蓋を開けて混ぜます。



おまけ つやつやの炊きたて新米と食べたい!

#### さんま

栄養 不飽和脂肪酸のEPA、DHAが豊富で血栓ができる  
のを防ぎ、生活習慣病の予防も期待できます。  
更に骨を丈夫にするビタミンDも豊富です!

選び方 & 下処理 新鮮なものは皮が張り、手に持った時もピンと立ち、  
くちばしが黄色いものを選びましょう。  
焼く前に塩を振っておくと身が締まります。

## まとめ いつものご飯をより美味しく!

いかがでしたでしょうか。知らないことも多かったのではない  
でしょうか。これを機に土鍋でご飯を炊いてみるのも良いですね!  
いつものごはんがいつもより少し美味しくなったらとっても幸せと  
思いますので、ぜひお試しください!



次回は  
キレイの  
種

キレイ+ゲンキのうれしいお声届きました!

# ファンファン 広場

毎日お客様からいただく嬉しいお声の数々をたっぷりご紹介!  
ぜひ参考にしてみてください!



きらりのおめぐ実  
1日3粒で、  
「つるつる」「つやつや」肌に  
導く「実」です。



かほりのおめぐ実  
体の内側から  
臭いの根本へアプローチする  
新世代のエチケットケアサプリ。



ましろつぶ  
たった1本でもっちり  
美肌。薬用オールイン  
ワンジェル



ととのうみすと  
吹きかけただけで  
毛穴汚れを落とし、  
美肌面で超つるん美肌に。

もうお肌のことも  
よくおたし このころ  
つかつかたんですか!!  
おたに ニキビが 2個!  
減りました...!!

やっぱり ましろのおめぐ実なしじゃ  
生きても行けそうにない笑  
なので  
これからも よろしくおたが  
います!!



れいちゃん様

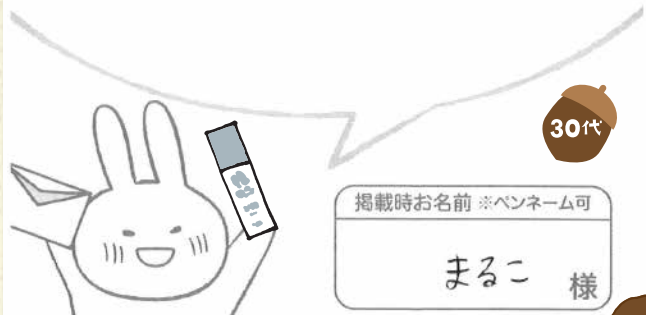
いつもお世話になっております!長らくきらりのおめぐ実をご利用  
いただきまして本当にありがとうございます!!ニキビは1つ減るだけ  
でも気分が落ち込みますよね...!!きらりのおめぐ実がれいちゃん様  
の美肌のお役に立っておりますようご光栄でございます!!これからも  
引き続ききらりのおめぐ実をよろしくお願ひいたします!!

つやこ様  
いつもかほりのおめぐ実サプリメントコースをご利用いただき本当に  
ありがとうございます!!口臭は自分で感じたいからこ  
気になりますよね...!!ご家族の方にもお勧めいただき、効果を  
実感していただけているとのこと、私も大変嬉しと思っております  
これからつやこ様のキレイ+ゲンキのお役に立ましたら幸いです!!

いつもお世話になってます!!  
今年から離婚して暮らしていた家族と  
同居をせめたのですが、お口の臭い  
がちょっとすく...△私自身も口臭  
を気にしてかほりのおめぐ実使わせて  
頂いてたので、耐えかねて、コレ使  
てくれ...と渡して飲んで貰いました。  
そして、ア...いつの間にか臭い  
しなくなりました!!と感動。今まで  
効果がでるのか、私の口、臭ってない?と  
気にしてたのが、家族によって効果が  
改めて実証されたので、2ヵ月3袋  
から家族の1分含めて、1ヵ月4袋に変  
更に貰いました。急な変更にも応えて  
頂いて、ありがとうございます!!



ましろつぶを使い始めて、  
3ヵ月くらい経ちました。私は最後、  
美容液として使用しているので、うっかり  
塗り忘れてしまうこともあります...。  
最近、ほほの高い位置にあったシミ  
がとて薄くなってきており、驚き&  
お礼のお手紙を差しあげたくなり  
ました。今まで他の化粧品でも効果がなく、  
本当にたかのか...と、半信半疑で  
したのが、使っていて良かったと思  
います。  
これからもどうぞよろしくお願ひします。



いつもファンフレをご利用頂きありがとうございます!!  
シミケア商品は世の中になくさんございますが  
その中でもましろつぶにご縁を頂けて本当に嬉しいです!!  
今後も弊社商品でまるこ様のお役に立つ事  
が出来ますように!!

この度はお声(お)きをお送り頂きありがとうございます!  
マダム様のお役に立てている事が自分の事の様に  
嬉しく、読んで頂きながら思わず笑顔を  
返してしまいました!!  
(-ファンフレ)生活、とってもうやましいです!!

10代から小治み続けたニキビも毛穴...  
様々な化粧品や薬を試しても改善せず、  
"体質"だと諦めていました。ところが、  
軽い気持ちから始めた「ととのうみすと」を  
使ってから明らかに毛穴が目立ちにくく!!  
特に、元々肌ダメージが少なめだった頬は  
ノーズで軽い外出がでる程に  
キメが整い、透明感が出るようになりました。  
吹きかけるだけの手軽さもとて魅力的で、  
女性肌が発覚し体調が優れないときでも  
"せめておとだけおはして眠る"と重宝しています。  
11月調にお腹の子が育てば"出産予定日の頃と  
"ととのうみすと"を使い始めて1年が同じ頃  
なので、出産直後のあひん写真でも  
"キレイな奥さんママ"で写れるように  
これからも愛用していきます!!



皆様からのお便り  
お待ちしております!!  
お声(お)き(お)の送り方  
定期便に同封しているハガキに  
思いのままを書いていただき  
そのままポストに投函してください!!



# fanfare COOKING

レンジだけで作れる 簡単レシピ!

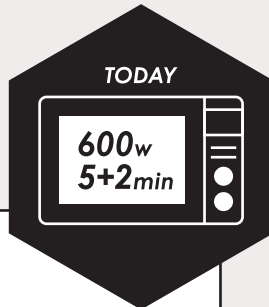
あと1品簡単におかずを作りたい…!

そんな方におすすめのレンジだけで作れる簡単レシピをご紹介します。

ぜひぜひ試してみてください!



## 秋の味覚さつまいものポタージュ



### POINT

粗めに潰すと、スープ1杯で満腹感を感じられておすすめです(^O^)洗い物も少なく作れるのでぜひお試しください!

### 材料 1人分

- さつまいも 中1/2個
- あらびき黒胡椒 適量
- 豆乳(牛乳) 150ml
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- ★ 塩胡椒 適量
- バター 5g



### 作り方

- さつまいもの皮を剥き、輪切りにします。
- 耐熱容器にさつまいもが浸るくらい水を入れ、軽くラップをして600Wで5分加熱します。
- レンジから取り出し、水を切り、耐熱容器の中で潰します。
- 耐熱容器に★の材料をいれ、ラップをして600Wで2分加熱します。
- 仕上げに黒胡椒をお好みでトッピングしたら完成です!



「ファンファレスタッフ中島の」

そういうえいばこんなことがありました...

嬉しかったこと、悲しかったこと、面白かったこと、失敗したこと...  
映画や小説のようにドラマチックではありませんが、生活しているといろんなことがありますよ。

このコーナーでは、ファンファレメンバーそれぞれの失敗談や共感できる「あるある!」エピソードをお届けします!  
毎月交代でファンファレスタッフのエピソードをご紹介しますので、ぜひご覧になっていただけたら幸いです!

「カアアアアアア」

スタッフ 中島

1 今日私がタイに旅行に行った時のエピソードをご紹介します。

2 「ビーチで象に乗れる!」という特集を見て私達は興奮。すぐに申し込みました。

3 良い写真を撮って素敵思い出を作るために...

4 パオ〜ン カワイイ〜! 象だ〜!

5 緊張する〜! でも可愛い〜! サワデイ... (こんにちは...)

6 投げられました。カアアアアア!!

7 恐ろしい... パアン!

8 絶対には通じ合えるはず! コップン... (ありがと...)

9 投げられました。カアアアアア!!!

もっと優雅でおしゃれな写真をイメージしていたのですが、実際はダイナミックに投げられている写真ばかりでした。笑 でも、この出来事もすごく笑えて素敵な思い出になったので、これはこれでいいかなと思います! 旅の醍醐味ですね!

## Q&A お客様係川本の

# お客様最前線

ファンファレには大変有難いことにお客様から毎日たくさんのお声が届きます。わたしたちスタッフはお客様からいただく貴重なお声に対して、真摯に向き合い心を込めて対応させていただきます!

**Q** 商品の配送頻度の変更やお休みはできますか。

**A** お客様のご都合に合わせて、変更可能です。  
ご利用いただいております定期便は、2ヶ月に1度や40日ごとなどお客様のご都合に合わせてお選びいただけます。ご希望の頻度や個数などございましたら、お気軽にご相談くださいませ。また、商品が余ったりなどでお休みをご希望の場合は、最長3ヶ月まで定期便の休止が可能です。ご希望の休止期間を次回発送予定日の10日前までにお知らせください。  
※10日前を過ぎますとご希望に添えない場合がございますので、何卒ご了承ください。

みなさまのお悩みを解決させてください!!

お悩みやご不便な点などありましたら、おハガキやお問い合わせからぜひお知らせください。あなた様からのご連絡をお待ちしております! 尚、お問い合わせの際は「お客様最前線」とご記入をお願いいたします!

# ファンファレ スタッフ 密着

スタッフ密着第3弾では、前回同様ファンファレのクリエイティブチームのスタッフをご紹介します☆今回ご紹介させていただくのは、爽やかさ、イケメン度100%の杉野憲也でございます！

スタッフ  
ナンバー  
3  
すぎのけんや  
**杉野憲也**

**出身地** 福岡県  
**生年月日** 1991年 3月 19日  
**業務内容** チラシ、同梱物などの作成  
**お気に入りのファンファレ商品**



同梱物に関する会話はこんな感じで進んでいます！

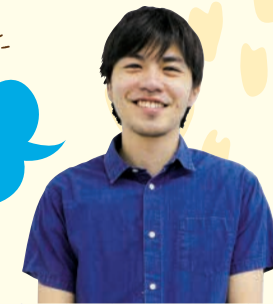
「わたしよりそうスムーズー」

**自慢できること** 「赤ちゃんのころがめっちゃ可愛い」  
僕がたった一つだけ心から人に自慢できることです。世が世なら赤ちゃんモデルもいけたんじゃないかと思ってます。



**お客様へのメッセージ**

ファンファレの商品をご愛顧いただきありがとうございます！これからもお客様のお役に立てるよう、真摯に取り組んでいきます！



# すらびい劇場

「ぎょうざ」とは…?

登場人物

**すらびい**  
料理が大好きな女の子。花嫁修業に始めたクッキングが皆のお口にはまり、今では作れないごはんはないとのこと。

**きらりい**  
はじめて餃子を知ったきらりい。餃子に目覚め、実は1週間餃子だったとか違うとか…。きらりいの一番は餃子2番はチャーハンだとか。

まさか餃子知らないとは…餃子、本当においしいですね！今日の夕飯は餃子できまり！！

## OSANPO DIARY

# すらびいお散歩日記

今日のお散歩の場所  
けごこうえん じんじや  
**警固公園と神社**



私達と一緒にあなた様のキレイとガンキを応援してくれる仲間、「すらびい」が、毎月お散歩に出掛けます。今日は、どこにお出掛けしてるんでしょうか？

今回は福岡市中央区の警固公園と神社にやってきました！福岡でも有数の繁華街・天神の中心に位置しており、福岡(天神)駅のすぐ裏手なのでアクセス抜群の公園は、買い物中の休憩場所や待ち合わせ場所としても使われており、冬はイルミネーションが施されるなど、いつも賑わっています。神社の境内に入ると都会の中心にもかかわらず、どこか別世界のような「都会のオアシス」を感じることが出来ますよ！ぜひ、足を運んでみてくださいね♪



# すらびいのファンファレSNS講座 LINE編

ねえすらびい！ファンファレの公式LINEアカウントが進化するって聞いたんだけど…。  
きらりい

ファンファレの公式LINEアカウントはこれまでよりもっと便利にご利用いただくため、今開発を進めているんだ！  
もしも「こんな機能があつたらいいのになあ…」「こういうことが知りたいなあ…」って思っていたらぜひ教えて欲しいなあ☆  
すらびい

あなた様からいただいたご意見で、さらにLINEがパワーアップするかもしれません！ぜひご意見をください☆  
きらりい

**ファンファレ公式LINE追加方法**  
LINEアプリで、右のQRコードを読み取ってください。コードが読めない場合は「@fan-fare」とID検索をしてください。

**LINEパワーアップ計画①**  
**これまでとここが違います！**  
公式ホームページや同梱物に記載している商品や定期便についての詳細、ファンファレのお問い合わせ先が、LINEでもスムーズにご確認いただけます！知りたい項目を、LINEのトーク画面からご選択ください！

**LINEパワーアップ計画②**  
**これからも進化を続けます！**  
あなた様からの「こんな機能があつたらなあ…」というお声を大募集中です！あなた様からのご意見を参考に、LINEトーク画面での機能をパワーアップいたします☆  
※ご意見フォームは2020年11月30日まで有効となります。  
ぜひご意見をお寄せください。

**すらびい博士より**  
商品やお届けの事について知りたい事があつたらLINEで質問してみてくださいね！これからもお得なキャンペーン情報を発信していくから、ぜひお友達になってくれると嬉しいな！

