

# パルティ

Vol.45  
1997 9月号

特集

路上市をのぞく

A級B級グルメ番外編

アンダーセンターセン

三菱総研企画協力

「ザ・アジア」定期購読者募集



FREE MAGAZINE FOR JAPANESE RESIDENCE  
9  
SEP  
IN SINGAPORE

# お手頃価格のビジネスクラス CLUB ANA



ANAのビジネスクラスCLUB ANA。ご家族全員でANAの快適さをお試しください。



従来のサービスに加え ●専用カウンターでのチェックイン ●手荷物制限が30Kgに ●マイルージ精算がC換算に ●専用ラウンジ ●ウエルカムギフトのプレゼント ●シートTV、ゲームのご利用(B747のみ) ●機内食は懐石風和食もお選びいただけます。 ●チャイルドミールは3種類の中からお選びいただけます。(事前にお申し出下さい)

CLUB  
ANA

航空券の手配、呼び寄せ便、家族旅行はもちろん、旅の手配は私たちにおまかせください。



## 郵船トラベル

### YUSEN TRAVEL (S) PTE. LTD.

391A ORCHARD ROAD #09-03  
NGEE ANN CITY TOWER A SINGAPORE 238873  
AGENCY LICENCE No.577

お問い合わせ先 **TEL:7321511** (担当: 中嶋(Ms.) 谷(Mr.)まで)

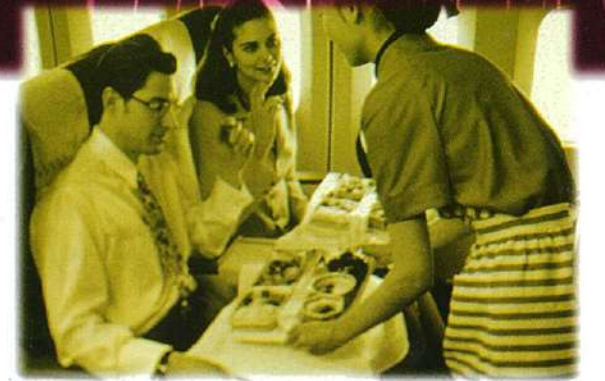




Relax

Enjoy

Smile...



CLUB ANAはゆったり余裕のスペースと、心安らぐサービスをお届けします。シート間隔50インチのスーパーラックスシート、ビジネスクラスのサービスは、クラスの常識を変えました。(一部機種を除きます)大切な方々をお呼びになるならCLUB ANAの呼び寄せ便をぜひご利用ください。ご先方の手間もかからずマイレージ積算もでき大変喜んでいただけることでしょう。

あなたに、あの方にCLUB ANA。

航空券のご予約、お問い合わせはお近くの旅行代理店または全日空シンガポール支店まで  
ALL NIPPON AIRWAYS CO., LTD. No. 80 Robinson Road, #18-01, Singapore 068898 Tel: 323 4333 Fax: 224 6627

パルティ ヘルシー情報!!  
豆腐のおはなし

豆腐は日本料理ばかりでなく、中華やインドネシア料理でもなじみ。癖がなくて、料理次第であっさり風味もリッチな風味も、そして温も冷も楽しめる便利な素材だ。

また、豆腐は「ヘルシーフード」として多くの人々に愛されているが、その栄養価について少しばかり、お話ししてみよう。

豆腐の材料である大豆は、生のままでは消化や吸収が悪いが、熱を加えると消化吸収がよくなり、良質のタンパク質を含んだ加工食品になる。また、他の食品では不足しがちな必須アミノ酸のリジンが多く、脂肪には不飽和脂肪酸が多く含まれている。この不飽和脂肪酸は、血管に付着し、動脈硬化などの原因となる悪玉コレステロールを減らし、血管を強くする善玉

コレステロールを増やす働きがあるという。これが豆腐と健康が結びつく所以だったのだ。

また、タンパク質食品としても豆腐は優れている。たとえば、同等のタンパク質を摂取するにしても、動物性食品から取るより、だんぜん豆腐の方が低カロリーなのだ。

健康に役立つ食品「豆腐」を毎日の食卓にならざるを得ない。試してみようか。

豆腐のくもだち

豆乳

豆腐を作るときに大豆を絞ったその絞汁のこと。栄養も濃度も牛乳に近いが、含まれている脂肪が植物性なので、コレステロールの心配がない。

おから

大豆を絞った絞りかすのこと。カルシウムと植物繊維を豊富に含んでいる。この植物繊維は血液中のコレステロール値を下げ、便秘や大腸がんの予防に有効で、糖尿病にもよいといわれている。

湯葉

豆乳を煮立てて表面にできた薄膜を一枚一枚すくいあげたもの。タンパク質と脂肪が固まったもので、消化吸収がよい。



豆腐に自信あり!

お豆腐は栄養豊富、低カロリーで消化吸収も良く、ヘルシーな食品のNo.1です。“くらま”は厳選した大豆だけを使い、手造りでお豆腐を造り始めました。市販されているお豆腐に比べると、豆乳濃度は50%も高くなります。まろやかでこくのある“くらま”のお豆腐をぜひお試しください。

手造りにこだわる“くらま”です。



冷奴から会席料理まで健康とおいしさを追及するくらまのお豆腐料理をお楽しみください。

オーチャードロード高島屋対面  
フロムナードビル2階

TEL: 732-6878

酒蔵  
くらま

パルティ読者  
特別割引!

ランチ&  
ディナー  
10%  
OFF

このクーポンを切り取り  
レジ打ち前に  
ご提示下さい

●97年10月15日まで有効

酒蔵くらま  
300 Orchard Rd #02-12  
Promenade















# PARTY DE じゃらん?

**無料伝言板**  
 パーソナル・ヴォイス  
 世利を目的とする内容（「お部屋貸します」「教えます」等）及び求人広告は有料とさせていただきます。100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。

**PARTI PTE LTD**  
 FAX: 7329648  
 1 Scotts Road #23-09 Shaw Centre Singapore 228208

## 編集部より

バックナンバーをご希望の方は、お手数ですが、1冊につき1ドル分の切手を同封し、〇〇号希望と明記の上、編集部まで郵送ください。



編集部の電話番号等のお問い合わせが多いのですが、勝手ながらパーティでは、

## FAXと郵送のみ

の対応をさせていただいております。ご了承下さい。

## 教えます

「お部屋貸します」  
 「教えます」  
 「PARTI PTE LTD」  
 100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。

## お部屋貸します

「お部屋貸します」  
 「教えます」  
 「PARTI PTE LTD」  
 100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。

## 探しています

「探しています」  
 「教えます」  
 「PARTI PTE LTD」  
 100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。

## お知らせ

「お知らせ」  
 「教えます」  
 「PARTI PTE LTD」  
 100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。

## お知らせ

「お知らせ」  
 「教えます」  
 「PARTI PTE LTD」  
 100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。

## お知らせ

「お知らせ」  
 「教えます」  
 「PARTI PTE LTD」  
 100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。

## お知らせ

「お知らせ」  
 「教えます」  
 「PARTI PTE LTD」  
 100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。

## プレゼントに蘭の花

美しい花「蘭」を  
フレッシュなままお届けしませんか?

30本 : S\$110 50本 : S\$130

詳しいお問い合わせは中興、谷まで  
**郵船トラベル TEL: 7321511**  
 391A ORCHARD ROAD #09-03 Ngee Ann City Tower A  
 SINGAPORE 238873 AGENCY LICENCE No. 577

**HIS**  
 WITH YOU AROUND THE WORLD  
 株式会社 エイ・アイ・エス  
 (Hide International Travel Pte Ltd)  
 10 Anson Road, #25-03A International Plaza  
 Singapore 079903 (TA872)  
 tel: 2241512 fax: 2247129

パリ島3泊4日  
の手頃なツアーを  
探してるんだけど...

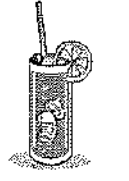
ヨーロツパへの  
格安航空券  
探ってますか?

オーストラリア  
のホテルを  
探してくれないか?

日本から家族を  
呼び寄せ  
たいですか?

## メンバー募集

「メンバー募集」  
 「教えます」  
 「PARTI PTE LTD」  
 100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。



## メッセージ

「メッセージ」  
 「教えます」  
 「PARTI PTE LTD」  
 100字以内\$50、500字以内\$30のクロスチェックを広告内容と一緒に同封して下さい。支払先は「PARTI PTE LTD」です。尚、領収書は発行いたしませんので、よろしくご了承下さい。このコーナーの締め切りは掲載希望月の前月21日必着です。

## 「学研教室」経営者募集

<対象: 3~15才/教科: 算数(数学)・国語/添削指導も可>  
 シンガポール・マレーシアに長期在住の方、または会社とフランチャイズ契約を結びたいと考えています。指導・経営のノウハウを援助します。新事業を始めたい方、教育に関心をお持ちの方をお待ちしています。

**GAKKEN (HK) CO., LTD.**  
 TEL: (852) 2739 4366, (852) 2368 8665 (日本語ホットライン)  
 FAX: (852) 2721 7173, (852) 2312 2276

## 日本人女性家庭教師講師募集

小学生、中学生の国語、算数、英語教えられる方  
 その他、ピアノ、バイオリン、書道、華道、エアロビ等々  
 指導経験のある方、お気軽にお問い合わせ下さい  
 現在仕事をもちの方でもOK。好きな時間を選択可能  
 主婦の方でもOK。当方でWP申請致します

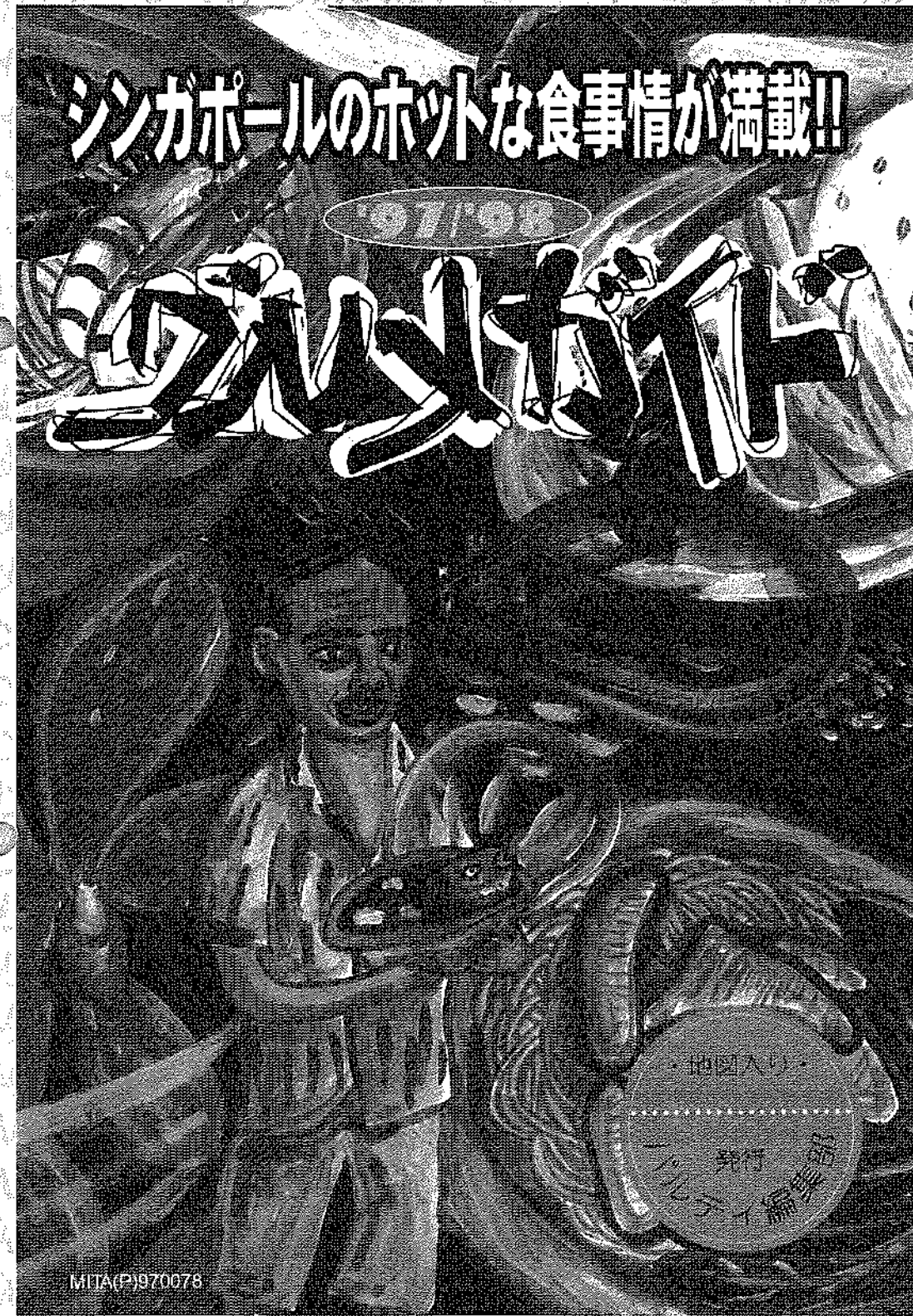
**PRINCE PRIVATE SCHOOL**  
**TEL: 333-3091**



# 食欲くすぶる胃袋ガイド

## 新発売 97.98年度版

### パーティ編集部発行



シンガポールのホットな食事情が満載!!

# グルメガイド

お父さん、急な接待用に車に1冊  
お母さん、食べ歩きの際に家産に1冊  
パーティのグルメガイドをよろしく。

紀伊国屋・丸善各書店で好評発売中!!  
GST込み28ドル

## グルメ A級B級日記

第11回

まずまず好調のこのコーナーは、食の意地が漲ったパーティ編集部が隔る、格別かつ偏見のないグルメ情報である。グルメな皆さんのお役に立てば幸いです。

●A級の基準は落ち着いて食事が出来、デザートにも使える洒落た店、でもリーズナブルであること。  
●B級の基準はローカルフード、この一品はどこのどこのウマイ、評判の「酒」の店でもあり、

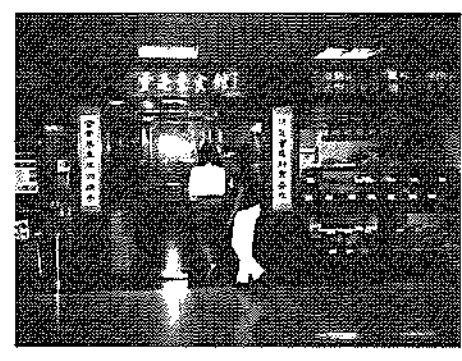
パーティ・グルメ情報

A級グルメ



●A級グルメ  
LINGZHI VEGETARIAN RESTAURANT  
シンガポールの人気レストラン、ベジタリアン料理がメイン。ベジタリアンでも美味しい料理が揃っている。味も香りも料理が想像以上で、それが大満足。お昼から夜まで営業している。お昼はランチ、夜はディナー、週末はブランチも営業している。

●B級グルメ  
LAW'S NOODLE  
シンガポールの人気レストラン、ラーメンがメイン。味も香りも料理が想像以上で、それが大満足。お昼から夜まで営業している。お昼はランチ、夜はディナー、週末はブランチも営業している。



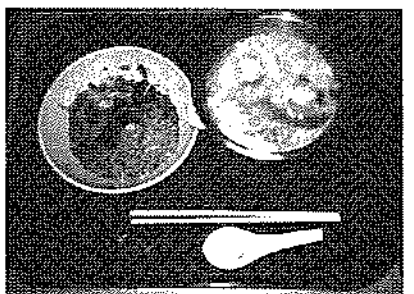
●A級グルメ  
LAW'S NOODLE  
シンガポールの人気レストラン、ラーメンがメイン。味も香りも料理が想像以上で、それが大満足。お昼から夜まで営業している。お昼はランチ、夜はディナー、週末はブランチも営業している。

寿司松尾

おいしい寿司、  
おいしい刺身、  
煮物など、  
日本の  
四季折々の  
味を  
楽しみ  
ましょう。

# 魚

営業時間 11:30~14:30 / 18:00~22:00  
MATSUO RESTAURANT PTE LTD  
1 NEWTON ROAD #01-17  
GOLDHILL PLAZA S'PORE 1130  
TEL: 3562603



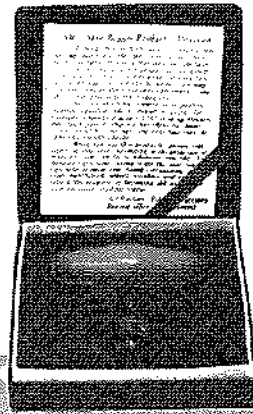






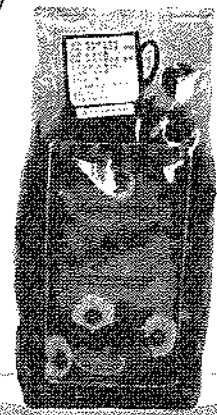
5

SM美容器 価格:S\$120



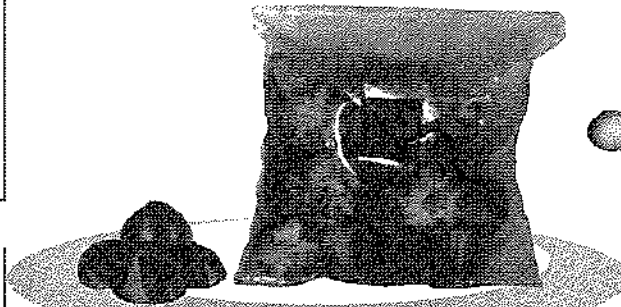
ヒスイで出来たシワ伸ばし美容ローラーなので、冷たくて気持ちいい。柄の部分は七宝焼で上品な仕上がり。お土産にもグット。

4



MARCO POLO WALD-BEERE 価格: S\$50

ドライフルーツとハイビスカスから出来たドイツ製の美容に良いお茶だが、香港や中国にはあるのに、なぜかシンガポールには売っていないようだ。味はバツグン。ハイビスカスの酸味がダイエットにも効果的な感じで、痛み付きになりそう。クレオパトラが美容を維持するために飲んでいたのでハイビスカス・ティーということで、日本でも一時ブームになったことがあるのは覚えていますか? 女性はぜひ試してみたいもの。200g入り。



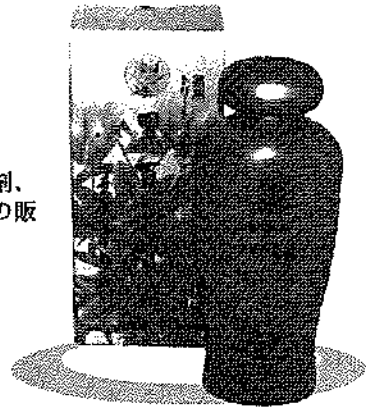
6 沱茶 価格: \$40

ダイエット・ティーとして、既にシンガポールでも購入出来るが、あえて入れてみました。熱いお湯に一個入れて溶かして食後に飲みます。100個入り。

7

黒百合香波 価格: S\$100

日本でも話題の薬用トリートメント剤、いわゆる毛生え薬。ちなみに日本での販売価格は税別11,000円です。



9

金王純花粉 価格: S\$45

前者が粉で後者がシロップ状となっていて、要するに、美容と健康に効能があると言われているロイヤルゼリーである。セットで混ぜ合わせて飲むのが一般的な飲み方だそうだが、小々飲みにくいのが難点。若さと美しさを保つためには多少のがまんは必要!

◇天仙栄養液もあります。興味のある方は、FAXにてお問い合わせ下さい。

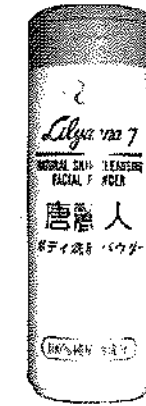
●お申し込みは、下記のパーティ編集部まで。氏名、住所、電話番号、申し込み商品とその数量を明記の上、合計金額に送料をプラスしたチェック(宛名はPARTI PTE LTD)を添えて、お送りください。  
お申込後、4~5日でお届けできます。ご使用に関するご質問がございましたら、日本語でどうぞ。

PARTI PTE LTD

1 Scotts Road, #23-09 Shaw Centre  
Singapore 228208  
Tel: 7329647 Fax: 7329648

1 Lilyana 7  
洗顔パウダー

容量: 99g  
価格: S\$38

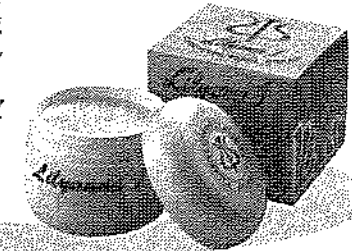


リクエストにより、今回新登場の洗顔パウダー。角質を落とす効果で日焼け後も心配無用。美白効果はもちろん、肌の汚れを落とす力はバツグン。ビタミンA、B、C、D、E、たんぱく質など、100%天然素材が信頼できる洗顔パウダーです。男性も、ゴルフの日焼け後の使用にオススメです。今回ならまだ特別価格です。お見逃しなく!

2 Lilyana 1  
冬虫夏草パールクリーム

容量: 99g 価格: S\$98

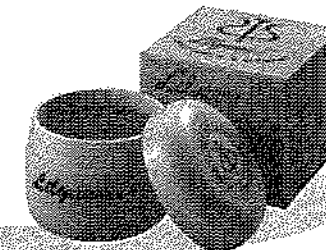
お勧めのクリーム!これ1個で化粧水も、下地クリームもいりません。使用後は、本当にツルツルです。吹き出物も消えてゆきます。少量でよく伸びるので1個あれば4カ月以上は使えるというしろもの。防腐剤が一切入っていないので、開封後は冷蔵庫で保管します。



3 Lilyana 8  
冬虫夏草A・Eパウダー

容量: 31g 価格: S\$58

少量の水とまぜあわせてお顔にパック。肌を白くする効用もあり。吹き出物にも効果抜群で、クリームとセットで使用することをお勧めします。こちらも防腐剤なし、冷蔵庫でなく、湿気のないところでの保存を。



パーティ

通信販売

リリアナ・クリームで好評のパーティの通信販売コーナー、上海より直接輸入の強力中国製商品(4~9)を数増やして再登場!!シンガポールもしくは、日本までの送料込みのお値段です。

☆各々一個でも受け付けております。その際は、一個に付、\$8の送料を頂きます。なお、各3セットまでは同一料金(\$8)です。

Aセット	1&2&3	\$190	送料\$8
Bセット	1&2	\$135	送料\$8
Cセット	2&3	\$155	送料\$8

otto mani

オーダーメイド フランススタイル  
仕立着は楽天脈

すなわちイタリアンスーツの原点です。

BLAZER \$400~  
SKIRT \$150~  
PANTS \$100~  
SHIRTS \$80~

オット・マニ(ディーラー)  
営業時間  
2:00 PM~7:30 PM

フェリックス TEL: 336 0370, 9-822 2580(HP)  
日曜、祭日の御来店は、お電話にて御問い合わせ下さい。  
3, COLEMAN STREET, PENINSULA SHOPPING CENTRE #03-25 SINGAPORE 179804  
(フーナン・センター隣)



# 「シンガポールIT2000と教育」

国土・人口と、ほんとに小さいシンガポール。資源のないこの小国にとって、勝負は人材。今後の高度情報時代をみこした政府は、情報技術を活用できるシンガポリアンを育てようとして、コンピュータネットワークワー

## 第4回

### 教えて〜! II

SINGAPORE LIFE



文：星 希来

皆さんもシンガポール国家プロジェクト「IT2000事業」にインフラメーションテクノロジー2000を意味しているかと思う。聞いたことがなくても、今後のシンガポールがどのような方向へ進むか知っておいてほしい。この事業は、シンガポールを「インテリジェントアイランド」に変えようとする国家プロジェクト。社会、経済、教育の広範囲に及ぶ大規模なものである。政府は、資源のない小国シンガポールが生きていくには、情報技術を使える人材育成がカギというので、このプロジェクトに力を入れている。その推進役が「NCB National Computer Board」を設立し、ネットワーク整備を任せているのだ。

外に出なくても、本を借りたり、映画を見たり、買い物するのも可能。時間もないうちに、オーチャードまで行くのが億劫な時、パソコンで注文できるなんて便利な一歩年々増えている。万の家庭がネットワークに接続される予定だ。シンガポールのネットワークは話題に昇ったが、情報通信ネットワークを本格的に活用しようとする学校教育システム。国立コンピュータ委員会 (NCB) は、教育者 (Mom) と

報技術を使った授業にするらしい。コンピュータを学校に取り入れること、寺小屋式の「教師が生徒に教える」から、「生徒が自ら学ぶ」という学習者中心の授業に変わる。今までは、コンピュータを「使う」が中心で、視覚的に「見る」が中心で、コンピュータを使っているが、授業が終わり、生徒は授業の予習、復習ができる。今年末までは、生徒の自宅パソコンに活用できるプログラムを試行する。生徒は先生に頼らなくても、自分でインターネットを通じて必要な情報を探せ、学校に行かなくても、自宅から授業を受けられるようになるかもしれない。先生としては、教材探しにネットサーフィンしたり、成績の保管などの事務処理にコンピュータは必須になる。しかももうまぐマルチメディアを使えば、面白い授業、興味を刺戟する内容に力を入れて進められる。

さて現場の先生達はどのように感じているのだろうか。シンガポリアンの先生に聞いてみると、政策の利点には同意できるけど、教壇のコンピュータコースにたかれた後、生徒に教えるのは難しい。プレッシャーを感じるという。若い人ならまだコンピュータに慣れていて、違和感が少ないけど、ベテランの先生になればなるほど、今までの全く違う方法を学ばなければならぬ。また、コンピュータ知識を取り残される、今後の業務や昇進に関わってくるから、現実の問題。

アップして、小中学校を中心にマルチメディアを最大活用した教育を促進している。たとえば、小学校での設備充実を図り、2002年までに生徒一人一台のコンピュータが与えられる予定。小学4年生以上は無料の電子メールアカウントを持ち、国内外の生徒と「コミュニケーション」できるようにするのだ。今後の6年計画に機器設備や教員養成に20億シンガポールドルの子費を費やし、更に別予算6億ドルを毎年維持費に使うというのだから、政府の力が入れようが見られる。2002年までに全学校の教科課程の30%が情報技術を使うことになる。

日本以上に学歴社会のシンガポールでは親が頑張り過ぎ、学校も競争のプレッシャーが大変。しかしアジア、世界レベルでサバイバル競争を求めている政府としては、必死なところがある。次代を担うシンガポリアンが情報処理・活用能力を身につけるように、国家自体の情報化とならび人材の育成・教育はIT2000のポイントだ。

## 今月のここがおすすめ!

**A** **MANDARIN GARDENS**  
マンダリンガーデン

イーストコーストの大型リゾートコンドミニアム。敷地内にはスーパー、レストラン、幼稚園、ケーキ屋さんなど揃っている。オリンピックサイズのプールあり。素晴らしい海の眺めを堪能できるユニット。■メゾネット式3RMs/\$5600 2100Sqft 部分家具付 全室壁掛け型エアコン付

**B** **TANJONG RIA**  
タンジョンリア

イーストコーストパークとカラン河口の間にできた海の見えるフルファシリティコンド。最上階に見晴台もある。車通勤の方にお勧め。シティ、空港へ行くにも便利。■3RMs/\$3900 1206Sqft 2RMs/\$3500 807Sqft 1RM/\$2700 614Sqft

**C** **VALLEY PARK**  
バレイパーク

リバーバレー沿い。フルファシリティ。オーチャードまで車で5分。大型ショッピングセンター・グレイ・ワールドシティへ徒歩5分。■3RMs/\$5200 1249Sqft 2RMs/\$4500 1109Sqft

**D** **EVELYN MANSION**  
エベリンマンション

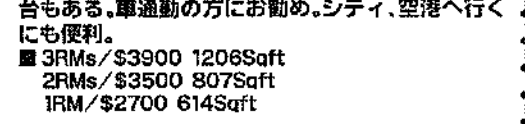
MRTノベナ駅まで徒歩6分。買物はコールドストレージまで徒歩6分。閑静な住宅地にできた通勤、買物に便利な新築コンド。スモールファミリー向け。2ベッドルームのみ。■2RMs/\$4000 786Sqft

**E** **MAPLEWOODS**  
メイプルウッズ

ブキティマロードの大規模フルファシリティコンドミニアム。コールドストレージまで徒歩10分。ブキティマショッピングセンターまで車で5分。■3RMs/\$4800 1324Sqft 2RMs/\$3300 990Sqft

### オフィススペースおよび倉庫、軽工業向きスペース、その他ご相談下さい

従業員を集めやすく、交通の便がよい、行なう事業に適したロケーション。適正な賃料で移転メリットのある良い物件をご紹介します。



お問合せご相談は...らち・よしや・木下・鈴木・海老原まで

**CROWN ENTERPRISE**  
クラウンエンタープライズ (海外引越のクラウンラインの兄弟会社)

Tel: 266-0606 / 261-0880 Fax: 261-2112  
住宅オフィス物件お問い合わせホットライン 9633-7853

クラウンエンタープライズは政府公認の不動産業者です。ライセンス NO. 041-2030  
NO.2 PENJURU LANE JURONG, SINGAPORE 609183

シンガポール発のご旅行に関することなら...

**Geo NANKAI**  
GEO NANKAI TRAVEL PTE. LTD.

タカシマヤ4F (アングラスステーキハウス向い) TEL 7350800 FAX 7357054 (池田まで)

TRAVEL LESSONその45  
"世界仏教三大遺跡"  
● ボールブドール (インドネシア) 遺跡、アンコールワット (カンボジア) 遺跡、バガン (ミャンマー) 遺跡全てシンガポールより各国首都への便利なダイレクトフライトあります。滞在中心にお勧めのアジア遺跡です。





### COOKING

リリー先生のお料理教室は、週1回(月4回) \$ \$ 140 で、スケジュールに合わせて好きな日に参加出来ます。1回のメニューはデザートも含めて3品! 多めに作り、残りは生徒全員で持ち帰りが出来るのが魅力。参加ご希望の方はリリーさん(235-2204)まで。

# リリー・ウォンの おまかせ! クッキング

## 咕啞豆腐

豆腐を使ったヘルシーメニュー。パイナップルとロンガンが甘酸っぱいソースとよくあいます。



①豆腐は角切りにし、塩小さじ1(分量外)をまぶし、水気を切る。

②ピーマン、玉ねぎ、パイナップルを小口切りにする。チリの種を取り、これも小口切りにする。

③鍋に揚げ油を180℃に熱し、豆腐を入れて狐色になるまで揚げる。色がついたら酢小さじ1を入れ、取り出す。次に同じ鍋にピーマンを入れ、さっと油通しする。

⑤鍋に油大さじ2を熱し、玉ねぎ、ロンガン、パイナップルの順に加え炒めて、④の調味汁を入れ、③の豆腐とピーマンそしてチリを加えて、炒め合わせる。



④調味汁の材料をませあわせておく。



できあがり

### 材料(5人分)

木綿豆腐	2丁
玉ねぎ	1/2個
パイナップル(缶)	100g
ピーマン	1/2個
ロンガン(缶)	12粒
チリ	2本

ケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ2
チリソース	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1
胡麻油	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ5

調味汁の材料



### ワンポイントアドバイス

☆豆腐は一晚塩水につけておくと、よりよいでしょう。  
☆豆腐を揚げるとき、油の中に入れてからしばらく、動かさないように。すぐにさわるとくずれてしまいます。

### カロリー

..... 247kcal	
タンパク質	8.6g
脂肪	17g
コレステロール	0.1mg
塩分	0.2g
炭水化物	14g

豆腐が主体なので、誰でも食べられる副品として良い。魚か肉のメニューを加えると栄養価も高くバランスが良い。  
監修: 山田美恵子

それではまた来月ネッ!

先月はナショナルリーダーやハングリーゴーストフェスティバルと祭りごとの多い月でした。熱心に一家揃って、ご先祖様のために練香と紙を燃やしている人たちを見たら、日々先祖のことなど深く思うことがないにもかかわらず、今自分が存在するのはその人たちがおかげと、感謝の気持ちを思っておきました。

### 編集後記

Publisher Parti(Pte)Ltd  
Editor Chief Paruko  
Editors Paruru/Chiro  
OtherWriters Hoshi Kirara

Illustration Kindo Nichiyo  
DTP Production PARTI PTE LTD  
Printer Le-Tech Industries Pte Ltd

◎本誌に掲載されている記事を無断で流用することを禁じます。ご了承ください。

### 宛先

Parti Pte Ltd 編集部  
1 Scotts Road #23-09  
Shaw Centre S'pore 228208  
FAX: 7329648

風吹けばチリンと鳴る風鈴広告。皆様の販促に変わってお手伝いいたします。

JSP (Pte) Ltd.  
230 Victoria Street #04-02 Bugis Junction Towers, Singapore 188024  
TEL: 3376616 FAX: 3376559  
担当: 高村(Ms.), 塚田(Ms.), 脇方(Ms.) お待ちしております

シンガポールに来たばかりの方や国外のお友達にもぜひパーティをご紹介ください。  
シンガポール国内は無料です。  
バックナンバーをご希望の方は、1部につき発送手数料として\$ \$ 1.00分の切手を同封の上編集部までお送りください。  
海外の方は1部につき送料+手数料で\$ \$ 5.00(約400円)いただきます。

パーティは、ご自宅への無料送付の他、丸善書店および紀伊国屋書店にて入手可能です。無料ですのでどうぞご利用下さい。

いづれか(✓)してください Mark (✓) where appropriate.

新たに無料定期送付希望します  
I would like to subscribe for Parti Newsletter.

住所変更をお知らせします  
My address has changed to:

送付を止めてください  
I wish to cancel my subscription.

投書します  
My comments on Parti Newsletter.

フルネームでお書き下さい

Name: \_\_\_\_\_ (Mr. / Ms.)

Address: \_\_\_\_\_

POSTAL CODE ( \_\_\_\_\_ )

住所変更希望の方は、コンピューター処理の都合上、宛名シールにある登録コードと旧住所を必ずご記入ください。宛名シールをお送りくださっても結構です。  
(No. \_\_\_\_\_ )

Old Address \_\_\_\_\_

パーティへのご意見、ご感想、ご希望



ビジネスシーンでも



朝日新聞

語らひのひとときにも

## 朝日新聞はあなたの話題を豊富にします。

シンガポールを中心とする東南アジア地区において過去一年間に10数回程度、文化講演会を始めとする各種イベント（無料）を実施いたしております。その募集も本紙や日曜版の広告欄にて発表しております。

— イベント実例 95年・96年 —

- 「朝日さわやか寄席 橋家円蔵・おぼん・こぼん」(8月)・「ダークダックスコンサート」(9月)・「小・中学生作品コンクール」(8月～9月)
- 「河合半雄講演会」(9月～10月)・「笹田茂絵画展」(10月)・「蜷川真夫講演会」(11月)・「林真理子講演会」(11月)
- 「湯山昭指揮 女性コーラス」(11月)・「朝日レディース日本代表招待テニス大会」(12月)・「桐野夏生・逢坂剛講演会」(12月)
- 「ラグビー現地チーム対抗親善試合」(1月・2月)・「朝日さわやか寄席 桂枝雀」(2月)・「写真展シンガポールの今昔」(4月)
- 「倉本聰講演会」(8月)・「朝日レディーステニスアジア予選大会」(9月)・「黒川清講演会」(9月)・「女子プロレス公演」(11月)
- 「石坂啓講演会」(11月)・「朝日さわやか寄席 桂ざこば」(11月)・「阿川佐和子講演会」(12月)など

◆ご購読のお申し込みは **OCSシンガポール** Tel: 2258288, Fax: 2208644  
 または朝日新聞インタナショナル Tel: 2250667, Fax: 2250709  
 販売地域: シンガポール、タイ、インドネシア、マレーシア、ブルネイ、ベトナム、カンボジア、ミャンマー  
 ◎広告掲載(アジア地区)についてのお問い合わせは朝日新聞インタナショナルまで

 **Asahi Shimbun International Pte., Ltd.**  
 10 Anson Road #23-07 International Plaza, Singapore 079903

# 日本航空なら

成田へ毎日、週13便。  
 ベストなスケジュールをお選びいただけます。



### シンガポール発、朝便と夜便

#### 人気の金曜夜便

時間をフルに活用できる **JL710** 便  

月	火	水	木	金	土	日

 JL710 便シンガポール発 2245 ▶▶▶ 成田着 0630

#### ゆとりの土曜朝便

ゆとりのスケジュールで体に楽な **JL712** 便  

月	火	水	木	金	土	日

 JL712 便シンガポール発 0815 ▶▶▶ 成田着1600

### 成田発、昼便と夕方便

#### 快適な昼便

陽光輝くシンガポールに帰着。気分も最高 **JL719** 便  

月	火	水	木	金	土	日

 JL719 便成田発1130 ▶▶▶ シンガポール着 1725

#### 充実の夕方便

成田出発も日中のスケジュールを充分に取れる **JL711** 便  

月	火	水	木	金	土	日

 JL711 便成田発1755 ▶▶▶ シンガポール着 2350



16 RAFFLES QUAY #03-01 HONG LEONG BUILDING (S) 048581 TEL 2210522