

らくラク通信

VOL 25

今年も早いもので、半年が過ぎました。今月にはロンドンオリンピックも開催されますので、睡眠不足には、十分お気を付け下さい。

7月28日(土)は、お休みとさせて頂きます。

お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹
一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
受付時間 / 午前 10:00 ~ 午後 8:30
(土・祝日は午後 8:00 まで)

TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日

ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>



絶品☆うまい「漬物」

きゅうりの おいしい季節です。「漬物の素」がなくても、簡単においしい おろし漬 が作れます。

作り方

1. きゅうり(丈根・にんじん・かぶなど)を洗う。おくに食べた時は1.5cm程度にカットする。
2. 漬け汁を作る。タッパーの中に★を入れ、混ぜて溶かす。たかのつめ、にんにくを入れる。
3. きゅうりなど漬けたい野菜を漬け汁に入れ、冷蔵庫に入れる。(きゅうりを切らずに漬けた場合は、一晩漬けて、朝美味しく漬かります。)



材料

- ★ きゅうりなど... 3本
- ★ 酢... 40cc
- ★ 塩... 25g (大ざと2/3)
- ★ 水... 300cc
- ★ 味の素... 7.5g(大ざ1/2)
- ★ たかのつめ(スライズ)... 1ヶ匁
- ★ にんにく(スライズ)... 1片

漬け汁は2~3回は使えます。

味が薄くなったら、キバツル・にんにくなどスライズしたものを漬けるとおいしいよ!

漬ける時間は好みで調整して下さい。好みに漬けたら、漬け汁から出たタッパーに入れて冷蔵庫で保存して下さい。

ポイント!
漬ける時間は好みで調整して下さい。好みに漬けたら、漬け汁から出たタッパーに入れて冷蔵庫で保存して下さい。



家庭飲み派 必見! 缶ビールのおいしい飲み方

暑い暑い日が続くと、冷えたビールが飲みたくありません。家で飲む缶ビールでも、お店で飲む缶ビールのようにおいしく飲む方法をご紹介します。



その1 「グラスの選び方」 ビールをよりおいしく飲むグラスの黄金比は、**口徑と高さの比が1:2**。ロウグラスのような背が低いものでは泡が立ちにくく、高すぎると泡が立ち過ぎるというのだ。

その2 「グラスの洗い方」 油汚れを落とすスポンジで洗うと、油がグラスに残ってしまうことがある。泡が早く消える原因に、**グラス専用のスポンジを用意するのがベスト**。また、布巾などで拭かず、よくすすいで、逆さに伏せて**自然乾燥**するとよい。

その3 「冷やし方」 よくグラスを「冷凍庫」に冷やす人がいるが、冷やし過ぎは味がにごったり、味がゆがみにくくなるのだ。缶ビールも**「冷蔵庫」で冷やすのがオススメ**。

その4 「注ぎ方」 注ぎ方の極意は**「3度注ぎ」**。始めは勢いよく注いで、泡が立つたら一旦泡が落ちて着くまで待つ。次に泡を持ち上げるようにゆっくり注ぐ。そして最後に、こんもりした泡を作って完成! これで**「理想的なビールと泡の比率7:3」**の黄金比 ビールの完成です。

その5 「飲み方」 ビールは威張って飲んでください!!

日本酒のようにグラスを迎えにいくと、のどが絞まってしまう。喉越しは生まれません。背筋を伸ばし、脇を締め、飲み込むのがおいしいんです! この姿勢で飲むと、**ビールのガスが適度に抜けて、お腹が(お)にっこり**という、うれしい効果もあるんですよ!

みなさんもお家でおいしいビールを飲んでくださいな。