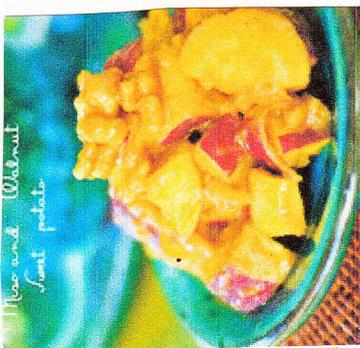


「秋の日はつるべ落とし」と言う様に、一気に日があつという間に暮れてきましたね。
日暮れが早まると何かと気が急いでしまいがちですが、ゆったり気分で行きましょう。

お気軽整体院 らくラク 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.com/>



おがずにもなるおろし じゃまの胡桃みる和え



日本茶といっしょに、おやつにしてもよし、おがずといっしょに食卓に出してもOKな一品です。
作り方

1. じゃまは食べ易く、小せめの一口大に切り、レンジ600wで3分半加熱する。加熱後ざるにあけておく。

2. ★を合わせる。くらみは食感が残るくらいに手でポキポキ折るが、丁でザクザク切る。

3. よく和えたら出来上がり♪
★ 砂糖は入れません。好みで足して下さい。

- 材料 (2人分)
- ★ じゃま --- 1本(180gくらい)
 - ★ 胡桃 --- 15g
 - ★ 白みそ(西京みそ) --- 大匙1
 - ★ みりん --- 小匙2
 - ★ しお汁 --- 小匙1~1.5

お米の風味もタダ下がり! 「新米」を賢目にみるNG保存法

新米がおいしい時期になりましたね! でも、せっかくの「新米」も保存方法が悪いと風味も台無しに...。そこで今回はお米のNG保存法をまとめました。



1. 米びんにどんどんお米を詰め足している! 米びんのお米が少なくなると、買ってききたお米を詰め足しているせんか? 米びんの四隅にはお米のぬかがたまってます。これを放置していると、虫が発生する原因に...!! 最近の家では冬でも温かく虫が発生しやすいので、お米を使い切るタイマーで米びんの掃除を!!
2. 季節によってお米の買入量を調整している! お米はいつも何キロを買っていますか? お米は基本的に春夏は10月、秋冬は2か月保存できますが、それを超えると味が落ちてきます。季節によって消費できる量を計算し買い求めください。
3. 涼しく風通しが良く、においの少ない場所に置いておく! お米はどのような場所に保存していますか? お米は高温・風通しの悪い場所での保存には適いません。またにおいが付きやすいので、クバコの喫煙する場所、芳香剤の近くも避けましょう。

頭の体操、IQマスター

頭の良し人、優し人、お金持ちの3人が槍投げをしました。
槍が一番飛ばなかったのはどの人?
答えは次回らくラク通信またはホームページにて
<VOL 64の答え> "113" 2つの数字のひき算 + たし算にする