

日照時間も短くなり始め、夜の訪れが早まってきました。交通事故も多くなり始める時期でもありますから、くれぐれも運転にはお気をつけ下さい。

アトラス整体院 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 9:30 ~ 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/>



炊飯器で簡単！栗ごはん



秋といえば栗ごはんが定番ですぬ♪

作り方

1. 米は洗ってザルにあげ、水気をきる
2. 栗は水から茹でて、沸騰後3分加熱し、粗熱を取る。全部の栗の殻皮をとり、粗熱を取り、お湯に戻す。同様に渋皮をとる
3. 炊飯器に米、調味料を入れて3合の線まで水を加えてひと混ぜし、栗だけパックで蒸す。普通に炊く。
4. お好みでごま塩をかける。

材料

- 米 3合
- だしパック 1袋
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 栗 300g(大2~15個)
- ごま塩 適量

ポイント!!

だしパックがない場合は 粉末だし 小さじでもOK! も5粒足すとモチモチに

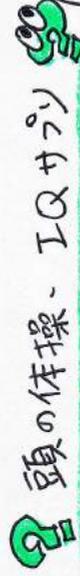
旬の果物の正しい保存方法とは?



おいしい果物をいただく機会の多い秋だからこそ、果物の美味い正しい保存する方法を知っておきましょう!

りんご、柿、モモなどは「エチレングス」果物の成熟に作用する植物ホルモンの発生量が多いため、他の野菜や果物と一緒に冷蔵庫に入れてしまうと傷みやすくなります。ビニール袋などで密封しましょう!

長時間の冷蔵庫保存に気を付けた方がいいのが、南国産のバナナ、パイナップルなどの熱帯果物や、シモン、みかんなどの柑橘類です。表面に褐変や斑点などが出たり、水っぽくなったリ柔らかくなりやすいなど品質劣化や栄養価の損失を招きます。食べずに捨てるか、常温で置くようにして、冷やして食べる場合は「食べる2時間くらい前に冷蔵庫」に入れるようにしましょう。モモ、ぶどうも長時間冷蔵庫に入れておくと味が落ちてしまうので注意して下さいね。



頭の体操、IQサバイバル

Q "1"に入る英語は何?

One + 1 = Two Two + 1 = Three Three + 1 = ?

? + 1 = Ball 答えは次回らくらく通信またはホームページに

<VOL.75の答え> "54" でした。

それぞれの漢字も英語にしてみましたに数式に展開します。

時計 → clock (7077) → 9 × 6 = 54