

らくラク通信

VOL 9 I

新年、明けましておめでとうございます。これから精進してまいりますので、本年もよろしくお願い致します。
今年のは「戌年」ですので、ワンダフルな一年となりますように。

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/>



大根の1おしほし漬(ナ)



お客様に教えるもたしたレシピです。
さっぱりしていて、ごはんと一緒に食べるととても美味しいです。我が家では何回もリピするお気に入りになりました。
皆さんもぜひ作ってみてください。

作り方

1. 大根をいちおう切りについて、塩をふって30分位おく
2. 煮汁を鍋に入れ火にかけ、ざらめがとけたら、しぼった大根を入れ、2分煮る。
3. 大根を取り出して、残りの汁を半量位まで煮めめる。
4. 火を止め、臭えもどします。完成!

材料

- ・大根 1本
- ・しょうゆ 100cc
- ・酒 100cc
- ・ざらめ 140g
- ・塩ふきいたけ 30g
- ・しょうがらし 2~3本

ご馳走 続きの日には大根をどうぞ!

秋から冬にかけて旬の「大根」食卓に並ぶ野菜の中でも「王様ダントツ」と言える程 国内産で占められています。

根には、ビタミンC、分解酵素のアミラーゼがたく含まれているので、ビタミンCの消化を促進してくれ、胸やけ、胃もたれ、二日酔いなど、に効果的です。皮の部分には「ビタミンC」もたく、脳卒中の予防効果のある「ビタミンP」も含まれているので、毛細血管を強くしてくれます。また、葉の部分にも「カロチン」「ビタミンC」「カルシウム」などが豊富に含まれているので、ぜひ食べて下さいね! 坂群の消化力を持っていて、胃の不快感には、もってこいの大根ですが、部位によって味が違います。

葉に近い部分 辛みが強いので「おしほし」や「サラダ」に。

真ん中の部分 甘みが強いので「煮物」に。

先端部分 辛みが強く繊維も太いので「汁の具」や「漬物」に。

皮の部分 干切りにして「きんぴら」に。

上手に使いわけ、大根をたくさん食べて下さいね!



頭の体操、IQサッパリ

Q. に入る文字はなに?

とき から した
↓ ↓ ↓
はな くに

2つの例から推測したとき
赤色のゆくに 入る 文字はなに?

答えは次回55ページ通信またはHPにて...

<VOL 90の答え>

「ヤマ」 ヤマ女 → 安 マ + 男 → 勇 で ヲマ です。