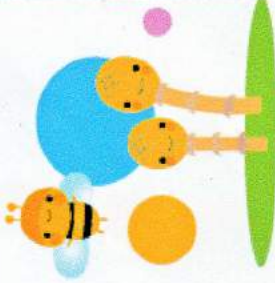


らくらく通信

VOL 10

新しい年度が始まり、新生活を送られる方が多くなる季節となりました。本来なら新しい門出を祝うおめでたい季節なのですが、震災によって苦しい生活を強いられる人々が多数みえます。被害に遭われた地域の皆さまに心よりお見舞い申し上げます、1日も早い復興をお祈り申し上げます。



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
 ホームページ開設しました。 <http://138rakuraku.web.fc2.com/>

速知♪ あさりの砂抜き



これからの季節、あさが美味いのですよね♥ でも砂抜きするのが時間がかかるので、早く終わらせたい!! でもこの方法なら、あといっぺんに砂抜きできちゃいますよ!

- ① あさを少し熱めのお湯に5分~10分位浸ける。
 時間があれば20分位浸けた方がよい。
- ② よくもみ洗い、そしてお湯を捨てる。もみ洗いを3~4回繰り返す。(もみ洗いは水道の蛇口から、ぬるま湯を流しながら洗うと楽)
- ③ 砂抜き完了!

あさが3mm位開いていたら、苦いから、砂を吐き出した証です!!

お湯は45℃位で!
 あさをお湯に浸けた時、ニョキ〜と顔を出す位が丁度いいです。熱すぎるとう汁が出てしまうので注意してネ!
 ポイントだよ!



タンポポの秘密!

春になると、あちこちで見かけるかわいらしい花、タンポポ。意外にも、花、葉、根のすべてが**食べられる**そうなんです!
 調べると、薬効もたくさんありました。
健胃、利尿、母乳の分泌を促進、解熱、発汗作用、血液の浄化、血管の硬化を防止、ビタミン、鉄などの補給作用 などなど、いいことずくめ!!

でも、どうやって食べるの? という人の為に調べてみました。

タンポポの若葉... 摘み取り、そのまま**サラダ**として。

葉... 塩を加えた熱湯にさっとぐらせ、水に通す。
 その後、**ごま油、酢、おろしニンニク**などに、**煮びたし、天ぷら**などもよい。



根... よく洗って**きんぴら**に。
 よく洗って3センチくらいの長さに切って、2~3日天日で乾燥させてから、フライパンでこんがり炒めて、ミキサーで粉末にすれば**タンポポコーヒー**になります。
興味のある方は、一度食べ比べて下さい!

天気予報の摩訶不思議



天気予報で使われる「降水確率0%」この時に0%と「いい」と読み上げる時と「ゼロ」と読み上げる時とでは、意味がまるで違ってくる。「嘘だ!」って声が聞こえてくる「いい」で「いい」と呼ぶ時は、**零細企業**などの意味での「いい」で5%未満を表し、「ゼロ」の時は**全くなし**を表すので、ちがいに1980年代までは「降水確率5%未満と読み上げていたそうですよ!」