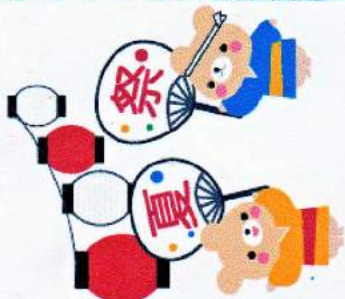


暦の上では初秋に入りますが、まだまだ暑い日が続きますね。夏バテしないよう食事や水分補給には気をつけましょう。今年はこちらで実りそうなゴーヤも夏バテ防止のお勧め食材です！苦手な人もぜひ挑戦してみてください。



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) 定休日 日曜日

TEL(0586)73-1919 ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>

ゴーヤとゆで卵の簡単サラダ

今年はグリーンカーテンでゴーヤを作っている人も多いですね！
自分の家で大量に実ったゴーヤ、近所の人にももらったゴーヤを
おいしくいただきます！

ニガめのゴーヤも
これおススメ!!

材料 (1人分)

- ゴーヤ …… 半分
- 卵 …… 1個
- マヨネーズ …… 大匙2~3
- 塩 …… 少々
- 粒マスタード …… 適量
(あれば)



じゃがいも、にんじん
コーン、ツナ
などを入れても
おいしくよ！

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、
薄くスライスさせ塩をまぶし、
耐熱ボウルに入れ、レンジで
2~3分チンして、水で冷めます。
2. 卵を茹でて、ボウルに移して
マヨネーズと一緒に混ぜながら
漬けます。
3. ゴーヤも入れてよく混ぜて
出来上がり！
お好みで粒マスタードも入れてね。

金魚すくいのテラコッタ!!



お祭りでおなじみの金魚すくい。なかなが上手くすくえませんが、
そこで、今回は金魚すくいのポイントをご紹介します。

1. 「ポイを水に漬けるときは、いっきに全面をつける」
いっきにこのポイを、そうとですよ！ その方が紙の強度は強くなります。
少しずつ水に漬けている人によく見ますが、これは間違っています。
濡れている面と濡れていない面との境目が破れやすくなります。
2. 「金魚を追いかけない」
プロは金魚の動きを予測して自分のすくう範囲にこのポイを待たせます。
3. 「紙に水圧がかからないように斜めに入れる」
できるだけ紙に負担がかからないように、ポイは斜めに差し入れること！
この時、金魚のしっぽがすくうのではなく、頭が側面がすくう。
金魚を紙の上に乗せた直後は、あおむき真上に向けておまぐせ。
紙の上で泳ぎだす水が残りないように、斜めに引き上げます。
まじやう。この時、金魚はポイの縁に移動させるとベスト！

これであなたも金魚すくい名人に!! おためしあれ～。



虫はどのように光に集まるの?

夏になるとねんさが出ている虫。嫌いな人も多いはず。そこで、この虫
ですが、夜光に集まるのは何故なのでしょう？ 所以、何故昼間は
太陽に向かわず飛んでいてしまわなければならないのでしょうか？
これは虫の持っている性質からなるものなのです。虫は空を真直ぐ
飛ぶ時、光を利用しています。虫は両目に同じ量の光が入っている
とうまく飛べるのです。が、至近距離に光源がある場合、虫の
両目にうまく当たらない。そこで、光を両目に入れようと、頭の方へと
光に向けますが、やっぱり両目には入りません。それで、グニグニ回り
ながら光源に吸い寄せられしめるのです。両目に光が当たる太陽は丈夫!