

らくらく通信

VOL 25

今年も早いもので、半年が過ぎました。今月にはロンドンオリンピックも開催されますので、睡眠不足には、十分お気を付け下さい。

7月28日(土)は、お休みとさせて頂きます。

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 <http://138rakuraku.web.fc2.com/>



絶品☆うまい「漬物」

きゅうりの おいしい季節です。「漬物の素」が、
たごも、簡単に おいしい おろし漬が作れます。
作り方



1. きゅうり(太根・はんぶん・かぶなど)を洗う。
おくに食べた時は1.5cm程度にカットする。

2. 漬け汁を作る。タッパーの中に★を入れ
混ぜて溶かす。たかのつめ、にんにくを入れる。

3. きゅうりなど漬けたい野菜を漬け汁に
入れて、冷蔵庫に入れる。(きゅうりを切ら
ずに漬けた場合は、一晩漬けて、朝
美味しく漬かります。

切った漬ければ2~3時間で漬かります。

材料

★ きゅうりなど... 3本

★ 酢... 40cc

★ 塩... 25g
(太根とみょう)

★ 水... 300cc

★ 味の素... 1.5g(太根1/2)

★ たかのつめ(すりおろし)... 少々

★ にんにく(スライス)... 1片

漬け汁は2~3回は使えます。
味が薄くなったら、キパツル水にほんたご
スライスしたものを漬けるとおいしいよ!

漬ける時間は好みで
調整して下さい。好みに
漬けたら、漬け汁が少し
タッパーに入れて冷蔵庫で
保存して下さい。



家飲み派 必見! 缶ビールのおいしい飲み方

暑い暑い日が続くと、冷えたビールが飲みたくてたまらなくなると、
そで、缶ビールでも お店で飲むビールのように おいしく飲む
方法を調べてみました。



その1 「グラスの選び方」

ビールをよりおいしく

あるグラスの黄金比は、**口径と高さの比が**

1:2。ロックグラスのような背が低いものでは

泡が立ちにくく、高すぎると泡が立ち過ぎる

しやうのだが。

その2 「グラスの洗い方」

油汚れを落とすスポンジで洗うと

油がグラスに残ってしまうことがある。泡が早く消える原因に

グラス専用のスポンジを用意するのが**ベスト**。また、布巾などで

拭かずによくすすいで、逆さに伏せて**自然乾燥**するとよい。

その3 「冷やし方」

よくグラスを「冷凍庫」に冷やすがいる

が、冷やし過ぎは味がにごったり、味がゆがりにくくなるの

だから、**缶ビールも「冷蔵庫」で冷やすのがベスト**!

その4 「注ぎ方」

注ぎ方の極意は「**3度注ぎ**」始めは

勢い良く注いで、泡が立った後一旦泡が落ちて着くまで待つ。次

に泡を持ち上げるようにゆっくり注ぐ。そして最後に、こんもりした

泡を作った完成! これで「**理想的なビールと泡の比率7:3**」

の黄金比ビールの完成です。

その5 「飲み方」

ビールは威張って飲んでください!!

日本酒のようにグラスを迎えにいくと、泡が絞まってしまう

いい喉越しは生まれません。背筋を伸ばし、脇を締め、

お胸をひらき、この姿勢で飲むと、**ビールのガスが適度に**

抜けて、お腹が(お)りこなるという、うれしい効果もあるんですよ!

みなさんもお家でおいしいビールを飲んでくださいな。