

少しずつ日が長くなってきていますが、朝や夜はまだまだ寒さが厳しく感じます。今年も国府宮のはだか祭りも下旬と遅がけですので、この寒さはまだまだ続くようですね。



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/>

### 食べ過ぎ注意! トマト鍋

冬に食べたトマト鍋にチャレンジしてみました! 子供達にも大好評で我が家の定番になりました。ぜひ作ってみてください!

#### 材料 (4人分)

- ・ スープ >
  - ジャガイモ ... 3個
  - キャベツ ... 1/2玉
  - にんじん ... 1/2本
  - 玉ねぎ ... 1/2個
  - セロリ ... 10cm
  - ほうろこ ... 1/2株
- ・ 昆布つゆ ... 50cc (3倍濃縮)
- ・ 水 ... 450cc
- ・ にんにくすりおろし ... 10g
- ・ トマトカット缶 ... 1缶
- ・ しめじ ... 1袋
- ・ えのち ... 1袋
- ・ ベーコン ... 4枚
- ・ ウインナー ... 4本
- ・ スパゲッティ ... お好み
- ・ とろけるチーズ ... お好み

作り方 1. 昆布つゆと水と鍋に入れ火にかけて、煮立ったら、にんにくとトマトをカキ入れ、火にかけます。

2. ジャガイモは皮をむき5ミリ幅にスライスしてレンジでチン! キャベツ、にんじんは千切り、玉ねぎセロリはスライス、ほうろこ、しめじは食べやすい大きさに、えのち1/4、ほうろこ、ウインナーとセロリの野菜をお鍋に入れ、ごつごつ

3. 固めにゆでたパスタを入れて、仕上げにとろけるチーズのせて完成!

### 困っていた! はちみつのかき混ぜ方

買った時は何もなかったのに、ある日気がつくといはちみつが力加に固まってしまい使えない!! ほんとに困りますよね。実ははちみつは低温になると固まるので、冬場は力加な状態になりやすいのです。そこで固まったはちみつのかき混ぜ方を紹介いたします。

1. 鍋に水を入れてはちみつをそのまま入れます。ボンのふたは取りず、水面がはちみつより少し下になるようにして下さい。
2. 鍋を半にかけ50~60度ぐらいのお湯で湯煎にかけ、はちみつをかきまぜながら結晶をとがとります。はちみつは45度以上になると成分が変化するので、お湯が熱くなりすぎないように注意して下さい。
3. 結晶が溶けたらお湯から出して自然に冷まします。



心でも溶かし残しがあると、またすぐに固まってしまうので完全に溶けるまでじっくり湯煎して下さいね!

はちみつが固まる温度は13~14℃と非常に狭い範囲なので、冷凍庫に入れておくこと固まらないうです。はちみつをよく使う方は、試してみてください。

### ホッキョクグマは冬眠するの?

ホッキョクグマはその名の通り、北極を中心とした地域に生息しています。北極とは一年中冬のように、氷山が浮かぶ海が流れていくところばかりです。その地で生きるため、ホッキョクグマの防寒対策には念がいらています。体毛はほとんど重構造、上毛の下に短毛が密集し、冷水や寒風をシャットアウトしています。ホッキョクグマの辞書には「寒い」という言葉はないのです! 本題に入ります。ホッキョクグマの辞書には、**食料の乏しい地域に住むホッキョクグマは冬眠して省エネを試みます。** 一方、**食料が豊富な地域のホッキョクグマは冬眠しません。** 日々、草や苔まで食べる雑食性を発揮して、草食活動に努めているのです。