らくラク通信 VOL 36

東海地方では、平年に比べて１１日早い梅雨入りとなりました。日によって温度差も出ているので、体調など崩さない様にして下さい。

お気軽整体院　らくラク　　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. com/

超絶☆簡単♪じゃがいもショートブレッド

さくさくのショートブレッドがトースターで簡単に作れます！お好みでチーズやナッツを入れても美味しい♥おやつにどうぞ♪

材料（25個分）
じゃがいも … 2個
バター … 40g
小麦粉 … 80g
砂糖 … 30～40g
塩 …… ひとつまみ

注意
トースターによっては焦げやすいのでその場合は早めにホイルをかぶせて下さいね♪

作り方
① じゃがいもはよく洗ってラップにつつみ、レンジ700Wで3分チン！裏返して同様に3分チン。その間にボウルにバターを準備。
② 鍋つかみを手にはめ、チンしたじゃがいもが熱いうちに皮をむいて①のボウルに入れ、フォークで潰しながらバターを混ぜます。
③ じゃがいもをマッシュできたら小麦粉を加えフォークで大体混ぜ合わせて下さい。大体混ざったらゴムべらに変えます。
④ 砂糖と塩を加え混ぜます。まとまったら広げたラップに置き、上からラップをかぶせて長方形に伸ばし、冷蔵庫に10分入れます。
⑤ 25等分に切り、フォークで表面を2回ずつ刺しアルミホイルに並べてトースター1200Wで10分、ホイルを被せて15分で出来上がり♪

室内干しのコツ！

梅雨時の洗濯物。部屋干しすると嫌な臭いが残ってストレスがたまりますよね…。今回は上手く室内干しするコツをご紹介します！

1. 換気や湿度をコントロールしやすい場所を選ぶ！
浴室換気扇のある浴室。リビングや階段の踊り場など、広く開放的な場所もおすすめです。
2. 風のある場所、なければ起こす！
窓を少しあけて窓際に干す。おすすめは扇風機を洗濯物に風が直接当たるように置くことです。
3. 洗濯物自身の温度を上げて蒸発しやすくする！
最後のすすぎにお湯を使う。乾燥機を30分程度かけてから干す。アイロンをざっとかけてから干す。などです。
4. 干し方は表面積を最大に！
タオルは端っこだけか斜めにずらして物干しざおにかけて落ちないようにピンチで留めるほか、シーツはピンチハンガーにジグザグに干す。衣類は裏返して縫い目を表にする。パンツは内側にも空気の通り道を作る。シャツ類はバンザイ型にして干す。針金ハンガーでなく幅広のハンガーを使う。などです。

色々とためして、うっとおしい梅雨を楽しく乗りこえましょう！

冷やした豆腐を「冷奴」というのはなぜ？

冷たいやっこと書いて「ひややっこ」という食べ物。なぜこういうのか？豆腐は奈良時代に遣唐使によって日本に伝えられました。長い間僧侶の精進料理の食べ物だったため庶民の食卓に広まったのは江戸時代でした。冷奴の「奴」とは江戸時代の武家の下男のことで、大名行列の先頭にいる奴のはんてんに白くて四角い紋がついていました。それが豆腐にそっくりだったからこのように言われるようになったそうです。