

らくらく通信

VOL 39

夜、耳を澄ますと涼しげな虫の音色が響く様になってきました。すこしづつ日も短くなり始め、段々と夏の終わりを感じますね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますのでご注意ください。



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)

TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日

ホームページ <http://138rakuraku.com/>

茄子の料理とろとろ～の甘辛炒め♡

作りやすい簡単レシピです。夏のおいしい、これからの季節にどうぞ♡

- 材料(2人分) ★ みりん... 大さじ4 温玉... 数分
- 茄子... 大きめ1本 ★ しめじ... 大玉2個 ご飯... 2人分
- 生姜... スライス2〜3枚分 煎りごま... 適量
- 片栗粉... 適量



- 作り方
1. 生姜はみじん切りにしておく。茄子は1cm程度の輪切りにして、水にさしアケを抜き、キッチンペーパーで水気をしっかりと取り取る。
 2. ビニール袋に茄子を入れ、片栗粉大さじ1程を加えてよく振りまぜ、満遍なく振り塗す。
 3. フライパンに油を入れ、両面を返しながら茄子がしんなりするまで焼く。茄子を一旦取り出し、生姜と軽く炒めて香りが出たら★を加えて茄子を戻し、絡めながら照りとろみがかけば出来上がり。ご飯に茄子を盛り、タレを掛けてゴマを振りかけ、お召し上がり下さい。



集中豪雨!? 冠水道路の走行の仕方

これからにはゲリラ豪雨や台風による集中豪雨も増えてきます。車の運転中に冠水した道路に直面したら、どうしたらいいのでしょうか。今回は冠水道路の走行の注意点を紹介します。
(1) 深いアケルを戻さない!! 水がマフラーから逆流するのを防ぐためにエンジンの回転数を高くします。「走行中のギアはロー」「停車中のギアはニュートラル」にして下さい。

(2) 車間距離は十分取る!! 前方の車が走行不能に陥っても迂回できる余裕を持つため。もう一つはブレーキドラムが水につかりブレーキの効きが極端に悪くなるため。**停車する場合はアクセルを踏んだままギアとニュートラルにすれば、水の抵抗が止まります。** 止まったらサイドブレーキで車体を固定します。

(3) 道路の中央(ヨリ)と走行する!! 雨水を排水するため中央が少し高くついているので道路の中央(ヨリ)と走行して下さい。その時は対向車には十分注意(ましよう)。

(4) バッテリー切れを避ける!! 冠水道路走行では低速走行になるのじ充電状況が非常に悪くなります。危ないと感じたら冠水していない道路において電装系をすべてオフにして、しばらくアイドリングして下さい。

海と山、遭難したときの違いとは!
 山に遭難した場合、その捜索は高度の登山技術を持つた民間の救助団体に依頼するため費用もけっこうな額になります。一方海での遭難の場合は民間ではなく海上保安庁が受け持つことなので、費用はいっさいがかからないそうです。
 まあ、遭難は避けたいよう。みんなさん気をつけてましよう!