

「秋の日はつるべ落とし」と言う様に、一気に日があつという間に暮れてきましたね。  
日暮れが早まると何かと気が急いでしまいがちですが、ゆったり気分で行きましょう。



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/>

### おがずにもなるお♪ ちまみの胡桃みそ和え



日本茶といっしょに、おやつにしてもよし、おがずといっしょに食卓に出してもOKな一品です。  
作り方

1. ちまみは食べ易く、小さめの一口大に切り、レンジ600wで3分半加熱する。加熱後ざるにあけておく。

2. ★を合わせる。くらみは食感が残るくらいに手でポキポキ折るが、丁度ザザク切る。

3. よく和えたら出来上がり♪  
★ 砂糖は入れません。好みで足して下さい！

### 材料 (2人分)

- ★ ちまみ --- 1本(180gくらい)
- ★ 胡桃 --- 15g
- ★ 白みそ(西京みそ) --- 大匙1
- ★ みりん --- 小匙2
- ★ しらす --- 小匙1~1.5

味も風味もタダ下がり! 「新米」を賢目にできるNG保存法

新米がおいしい時期になりましたね! でも、せっかくの「新米」も保存方法が悪いと味も風味も台無しに...。そこで今回はお米のNG保存法をまとめました!



1. 米びんにどんどんお米を詰め足している!

米びんのお米が少なくなると、買ってききたお米を詰め足していませんか? 米びんの四隅にはお米のぬかがたまってます。これを放置していると、虫が発生する原因に...!! 最近の家では冬でも温かく虫が発生しやすいので、お米を使い切るタイミンで米びんの掃除を!!

2. 季節によってお米の買入量を調整している!

お米はいつも何キロを買っていますか? お米は基本的に春夏10月、秋冬20月保存できますが、それを超えると味が落ちてしまいます。季節によって消費できる量を計算し買ってみてください。

3. 涼しくて風通しが良く、においの少ない場所に置いておく!  
お米はどのような場所に保存していますか? お米は高温・風通しの悪い場所での保存には適いません。またにおいが付きやすいので、クバコの喫煙する場所、芳香剤の近くも避けましょう。

### 頭の体操 - IQマスタ- 99

頭の良し人、優し人、お金持ちの3人が槍投げをしました。  
槍が一番飛ばなかったのはどの人?  
答えは次回らくらく通信またはホームページにて  
<VOL 64の答え> "113" 2つの数字のひき算 + たし算にする