

らくらく通信 VOL 72

不快感が増す、蒸し暑〜い季節となってきました。毎年恒例となってきた「熱中症」も心配になる頃ですので、水分補給はお忘れなく。



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/>

かりふ (新生姜の甘酢漬け)



作り方

1. 甘酢の材料を全て合せて鍋に入れ、火にかける。砂糖と塩が溶けたらすぐ火を消し冷ます。
2. 新生姜はスポンジで皮を軽くこそげ、1.5mm程度に切る。先の赤い部分を残すとピンクに染まります。
3. 塩水小皿1とまぶして5分放置した後、水洗いして99めのお湯で2分茹でる。(辛味は茹で時間の調整)
4. 茹で上がったざるにあげ、冷ます。冷めたら5よく絞って酢大さじ2をかけるもう一度よく絞る。
5. 煮沸消毒した容器に生姜と甘酢を入れます。(ビニール袋に入れて空気を抜くと良く漬かります!)
6. 2~3時間後に食べられますが、2~3日ほどすると更に美味しく、冷蔵庫で1年くらい保存できます。

自家製かりふ食べると

中取の物が食べられ

作りおき程美味いです

材料

- 新生姜 ... 400g
- 酢 ... 200cc
- 砂糖 ... 50g
- 塩 ... 小さじ1

新生姜の季節に
お来たの意外と簡単
 130cc: せいのこおて下エい

お弁当作り 食中毒を防ぐための注意点!



- この時期は暑さと湿気でカビや雑菌の繁殖が活発になりお弁当作りの厳守すべき注意点を10におまとめました。
1. **お弁当箱はしっかりと殺菌** ... 熱湯をかけて殺菌するといいですね!
 2. **ご飯はお酢をうすく炊く** ... お米3合に対してお酢小さい杯を入れた炊くと、細菌の繁殖を防いでくれます。
 3. **ご飯もおかずもよく冷やしてから詰める** ... 基本ですね!
 4. **素手で食べ物を触れない!** ... おにぎりはラップで握ろう!
 5. **おかずはしっかりと加熱すること** ... 調理後は中までしっかりと通すように心がけ、前日のおかずは必ず再加熱しましょう。
 6. **水気をとらない工夫!** ... 生野菜などは避け、汁気のあるものは片栗粉でとろみをつけたり、胡麻や鰹節、カットトマトで水分を吸わせて!
 7. **味付けは濃い目で!** ... 塩にも殺菌作用があります。
 8. **しょう油やドレッシングは食べる直前に!** ... 水分が出てしまいます...
 9. **練り物や食肉加工品は加熱が必須** ... そのまま入れるのはNG!
 10. **家庭で作ったおかずを冷凍のまま自然解凍で使わない**、再加熱



? 頭の体操・IQサツ

- Q 新聞紙に直径20センチの穴をあけます。その穴の中に、穴を広げたいようにバスケボールと通すにはどうすればいいでしょうか? <答えは次回らくらく通信またはホームページ>
- <VOL 71の答え> 「本線を加えても成り立ち、でした。三→王 司→同 匹→四 月→用