

段々と、夜の訪れも早くなって来ました。暦の上ではもう冬となるこの時期、着る服に頭を悩ませる日も多くなりそうですね。

そろそろ、暖かいインナーやマフラー、手袋などの準備をお願いします。

アトラス整体院 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9:30 ~ 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/>

### 簡単☆白菜とツナのめんつゆ胡麻サラダ♪



白菜のおいしい季節がやって来ました！  
とーても簡単に1品作れますよ♪  
作り方

1. 白菜は1/2かぶりと半分に切り、4.5センチ幅に切ります。

2. 芯が上にくるようにボールに入れ、塩をまぶしたら、全体を混ぜ5分置く。

3. 1/2もんだ後に、さっと水にぐぐらせて、ギュッと絞る。

4. ボールに移し、ツナと★を加えてよく混ぜる。完成！

材料 (2~4人分)

白菜 --- 1/2株(小玉)

ツナ缶 --- 1缶

塩 ----- 大匙1

★おろし胡麻... 大匙1~2

★めんつゆ... 大匙2  
(3倍濃縮)

### 酸っぱいみかんを甘くする方法は？!

たくさん買ったみかんが残念なから酸っぱかったら試してみよう!

1. みかんを揉む... 酸は衝撃に弱いという性質があります。揉むことで適度な衝撃を与えると、酸味が少なくなり食べやすくなります。揉んだ後2~3時間おいておくとより甘く感じるのでしよう。

2. 衝撃を与える... お手玉のよりに10回1秒上に放り投げる。2と同じ原理ですわね...

3. リンジと一緒に置いておく... リンジから発生するエチレンガスがみかんを追熟させてくれます。一週間以上涼しい場所で放置しておくといいです。

4. お湯につける... お風呂程度の温度のお湯に10分くらいつけておきましょう。酵素の働きで酸が分解されて酸っぱさが抑えられます。

5. 日光に当てる... みかんを2~3日太陽に当てると、みかんの呼吸が活発になります。呼吸には酸味成分がエネルギーとして使われるので酸味が減って甘く感じるようになります。

6. 電子レンジでチンする... みかんの皮に切り目を入れ、レンジで20~30秒ほど温めた後、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

7. 焼く... お湯で洗ったワックスや農薬を落とす。皮ごとグリルかオーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。



頭の体操、IQサプリ

Q Oに数字、□に漢字を入れて、文を完成させよ!

"ここ〇っぱはさむく□る" 答えは次回5月号通信またはHPにて...

<VOL 88の答え> "かみぎもち" (紙相撲)  
こボリ → みぎにみがるのこ...