

# らくらく通信 VOL 9 I

新年、明けましておめでとうございます。これから精進してまいりますので、本年もよろしくお願い致します。  
今年のは「戌年」ですので、ワンダフルな一年となりますように。

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/>



## 大根の1おろし漬け



お客様に教えるもたしたレシピです。  
さらばりしているジボんと一緒に食べるととても美味しいです。我が家では何度もリピするお気に入りになりました。  
皆さんぜひ作ってみてください。

### 作り方

1. 大根をいちおう切りにして、塩をふいて30分位おく
2. 葱汁を鍋に入れ火にかけ、ざらめがとけたら、しぼった大根を入れ、2分煮る。
3. 大根を取り出して、残りの汁を半量位手じ煮る。
4. 火を止め、臭えもとします。完成!

- 材料
- ・大根 ..... 1本
  - ・しお汁 ..... 100cc
  - ・酉汁 ..... 100cc
  - ・ざらめ ..... 140g
  - ・塩ふきいたけ ..... 30g
  - ・ちりがし ..... 2~3本

## ご馳走 続きの日には大根をどうぞ!

秋から冬にかけて旬の「大根」食卓に並ぶ野菜の中でも「おろし大根」と言っている程度 国内産で占められています。

根には ビンブリン分解酵素の「アミラーゼ」が多く含まれているので、ビンブリンの消化を促進してくれ、胸やけ、胃もたれ、二日酔いなどに効果的です。皮の部分には「ビタミンC」もたくさん、脳卒中の予防効果のある「ビタミンP」も含まれているので毛細血管を強くしてくれます。また葉の部分にも「カロチン」「ビタミンC」「カルシウム」などが豊富に含まれているのでぜひ食べて下さいね! 板根の消化力を持っているので胃の不快感にはもちろんの大根ですが、部位により味が違います。

葉に近い部分 ..... 辛みが強いので「おとし」や「サラダ」に。

真ん中の部分 ..... 甘みが強いので「煮物」に。

先端部分 ..... 辛みが強く繊維も多いため「汁の具」や「漬物」に。

皮の部分 ..... 干切りにして「きんぴら」に。

上手に使い分け大根をたくさん食べて下さいね!



## 頭の体操、IQサッパリ

Q  に入る文字は何に?

ときから ↓ ↓ ↓  
はな くに

この例から推測したとき  
赤色のゆくに 入る 文字は何に?

答えは次回5つくり通信またはHPにて...

<VOL 90の答え>

「ウツ」ウ+女 → 安 マ+男 → 勇 で「ウツ」です。