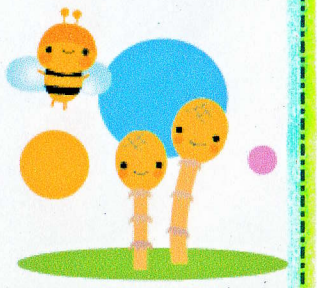
# らくラク通信 VOL 10

新しい年度が始まり、新生活を送られる方が多くなる季節となりました。 本来なら新しい門出を祝うおめでたい季節なのですが、震災によって苦しい生活を強いられる人々が多数みえます。被害に遭われた地域の皆さまに心よりお見舞い申し上げ、１日も早い復興をお祈り申し上げます。



お気軽整体院　らくラク　　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

ホームページ開設しました。http://138rakuraku.web.fc2.com/

## 速効♪ あさりの砂抜き

これからの季節、あさりが美味しいですよね♥ でも砂抜きするのが時間がかかってめんどくさい!! でもこの方法なら、あっという間に砂抜きできちゃいますよ♪

① あさりを少し熱めのお湯に5分～10分位浸ける。時間があれば20分位浸けた方が良い。

② よくもみ洗い、そしてお湯を捨てる。もみ洗いを3.4回繰り返す。（もみ洗いは水道の蛇口から、ぬるま湯を流しながら洗うと楽）

③ 砂抜き完了！

あさりが3mm位開いていたら、苦しくなって砂を吐き出した証です!!

お湯は45℃位で！
あさりをお湯に浸けた時、ニョキ～と顔を出す位が丁度いいです。熱すぎると、出汁が出てしまうので注意してネ！

ポイントだよ！

## タンポポの秘密!?

春になると、あちらこちらで見かけるかわいらしい花、タンポポ。意外にも、花、葉、根のすべてが食べられるそうです！
調べてみると薬効もたくさんありました。
・健胃、利尿、母乳の分泌を促進、解熱、発汗作用
・血液の浄化、血管の硬化を防ぐ、ビタミン、鉄などの補給作用　などなど、いいことずくし!!
でも、どうやって食べるの？という人の為に調べてみました。

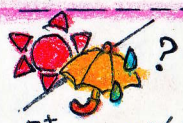
タンポポの若葉…　摘み取って、そのままサラダとして。

葉……　塩を加えた熱湯にさっとくぐらせ、水に通す。
その後、ごまあえ、酢みそあえなどに。
煮びたし、天ぷらなどもよい。

根……　よく洗いきんぴらに。
よく洗い3センチくらいの長さに切って、
2～3日天日で乾燥させてから、フライパンでこんがり炒って、ミキサーで粉末にすればタンポポコーヒーになります。

興味のある方は、1度食べてみて下さい！

## 天気予報の摩訶不思議



天気予報で使われる「降水確率０％」この時に、０％を「れい」と読み上げる時と「ゼロ」と読み上げる時とでは、意味がまるで違ってきます。「嘘だ！」って声が聞こえて来そうですが、「れい」と呼ぶ時は、零細企業などの意味での「れい」で5％未満を表し、「ゼロ」の時は"全くなし"を表すそうです。
ちなみに1980年代までは「降水確率5％未満と読み上げていたそうですよ！