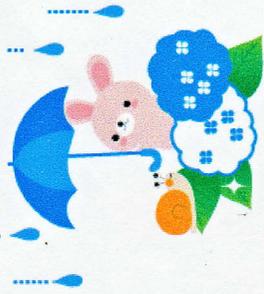


# らくらく通信

VOL 12

例年より早い梅雨入りとなっていてしまいました。今年の夏は電力供給不足(?)が心配されていますので、節電対策に今から、ゴーヤや風船カズラなどの緑のカーテンに挑戦してみたいかかでしょうか。



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

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

## 保育園のおからマフィン

おからを使った、ハルツンなおからマフィン♡混ぜるだけなので、とても簡単です♪

- 材料 (カップ5ヶ分)
- ★ バター ----- 30g
  - ★ 砂糖 ----- 30g
  - ★ 卵 ----- 1ヶ
  - ★ おから ----- 50g
  - ★ 牛乳 ----- 25g
  - ★ バニラエッセンス ----- 少々
  - ★ 小麦粉 ----- 50g
  - ★ ベーキングパウダー --- 小豆1/2強

### 作り方

1. バターはレンジで溶かしておく。
2. 量りにボールを乗せて、材料を上から順にどんどん入れ混ぜていくだけ。～粉も振るってOK!
3. 180度のオーブンで20分程度、いい色がつくまで焼いてください!



お豆腐屋さんの美味しいおからだと更に美味しいよ♡

## 梅雨のカビ対策



キッチンやお風呂、洗面台など、もつともカビや雑菌の繁殖しやすい場所。今のうちに汚れを落としておき、その後は、水滴のまななふみ取りで、カビを菌いぶんラフに防ぐことができます。その時、ついでにエタール等の消毒液で拭き掃除をすると、なおGOOD!

## 簡単＆安全な消毒スプレーの作り方

作るのも実にカンタン。薬局で「消毒用エタール」を購入して薄めます。薄める率は、およそエタール：水3の割合でOK。スプレー容器に入れます。(容器は薬品対応で新品のものをお使い下さい)

流し台、冷蔵庫、トイレ、風呂場などの消毒、カビ防止などに役立ちますよ!

## ごかし言葉のごまがけの語源の話

何故や数量を自分の都合のいいように、いかげんに数えることを「ごまご読み」といいますが、この「ごま」とは、じつは魚のサバのことなのです。

昔は、魚市場でサバやイワシなどの安い魚を数えるとき、わざと猛スピードで「ひや、ひや、ふたや、ふたや、みちや、みちや…」と数えながら、ポンポンと箱に放りこんでいたが、あんなに数えみると、どうも数が合わない、そんなことから、「ごまご読み」とは、数えごまご表現に由来するのです。この「ごまご読み」という言葉も、だましたり、とりつくりすることを指すけれど、こちらのもともとは「胡麻菓子」というお菓子が語源とされています。名前のとおり、ゴマがまぶしてあって、おいほうだが、食べてみると、ただ粉を焼いて、ふくらませただけのまごいもの。そこから「だます = ごまご」に、なるといって、おもいっすね。

