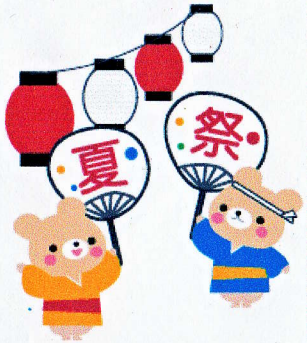
らくラク通信 VOL 14

暦の上では初秋に入りますが、まだまだ暑い日が続きますね。夏バテしないよう食事や水分補給には気をつけましょう。今年はあちらこちらで実りそうなゴーヤも夏バテ防止のお勧め食材です！苦手な人もぜひ挑戦してみて下さい。



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）定休日　日曜日
TEL(0586)73-1919　　ホームページ　http://138rakuraku.web.fc2.com/

ゴーヤとゆで卵の簡単サラダ

ニガめのゴーヤもこれなら大丈夫!?

今年はグリーンカーテンでゴーヤを作っている人も多いですよね！自分の家で大量に実ったゴーヤ、近所の人もらったゴーヤをおいしくいただきましょう♥

材料（1人分）

- ゴーヤ …半分
- 卵 ……1個
- マヨネーズ …… 大さじ2～3
- 塩 ……少々
- 粒マスタード …適量（あれば）

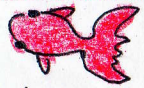
じゃがいも・パプリコ・コーン・ツナなどを入れてもおいしいよ～！

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、薄くスライスさせて塩をまぶし、耐熱ボウルに入れて、レンジで2～3分チンして、水で冷ます。
2. 卵を茹でて、ボウルに移してマヨネーズと一緒に混ぜながら潰します。
3. ゴーヤも入れてよ～く混ぜて出来上がり！

お好みで粒マスタードも入れてね。

金魚すくいのテクニック!!



お祭りでおなじみの金魚すくい。なかなか上手くすくえませんよね～そこで、今回は金魚すくいのポイントをご紹介します！

1. 「ポイを水に漬けるときは、いっきに全面をつける」

いっきにっていっても、そうっとですよ！その方が紙の強度は強くなります。少しずつ水に漬けている人をよく見ますが、これは間違い！濡れている面と濡れてない面との境目が破れやすくなります。

2. 「金魚を追いかけない」

プロは金魚の動きを予測して自分のすくう範囲にくるのを待ちます。

3. 「紙に水圧がかからないように斜めに入れる」

できるだけ紙に負担がかからないようにポイは斜めに差し入れること！この時、金魚のしっぽからではなく、頭が側面からすくう。金魚を紙の上に乗せた直後は、あわてて真上に上げてはダメ！紙の上にできるだけ水が残らないように、斜めに引き上げましょう。この時、金魚はポイの縁に移動させるとベスト！

これであなたも金魚すくい名人に!! おためしあれ～！

虫はどうして光に集まるの？

夏になるとわんさか出てくる虫。嫌いな人も多いはずです。さて、この虫ですが、夜光に集まるのは何故なのでしょう？そして、何故昼間は太陽に向かって飛んでいってしまわないのでしょうか？

これは虫の持っている性質からなるものなのです。虫は空を真直ぐ飛ぶ時、光を利用しています。虫は両目に同じ量の光が入っているとうまく飛べるのです。が、至近距離に光源がある場合、虫の両目にうまく当たりません。そこで光を両目に入れようと、頭の方向を光に向けますが、やっぱり両目には入りません。それでグルグル回りながら光源に吸い寄せられてしまうのです。両目に光が入る太陽は大丈夫！