らくラク通信 VOL 32

少しずつ日が長くなってきましたが、朝や夜はまだまだ寒さが厳しく感じます。今年は国府宮のはだか祭りも下旬と遅がけですので、この寒さはまだまだ続くようですね。

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　http://138rakuraku.web.fc2.com/

食べ過ぎ注意♪激うま！トマト鍋

気になっていたトマト鍋にチャレンジしてみました！子供達にも好評で我が家の定番になりそうです。ぜひ作ってみて下さい。

材料（4人分）

＜スープ＞
- 昆布つゆ ---- 50cc（3倍濃縮）
- 水 ----- 450cc
- にんにくすりおろし --- 10g
- トマトカット缶 ---- 1缶

＜具材＞
- じゃがいも --- 3個
- キャベツ --- 1/3玉
- にんじん --- 1/2本
- 玉ねぎ --- 1/2個
- セロリ --- 10cm
- ブロッコリー --- 1/2株
- しめじ --- 1袋
- えのき --- 1袋
- ベーコン --- 4枚
- ウインナー --- 4本
- スパゲッティ --- お好みで
- とろけるチーズ --- お好みで

作り方

1. 昆布つゆと水を鍋に入れ火にかけ、煮立ったらにんにくとトマト缶を加え、火にかけます。
2. じゃがいもは皮をむき5ミリ幅にスライスしてレンジでチン！キャベツ、にんじんはチョカリ、玉ねぎセロリはスライス、ブロッコリー、しめじは食べやすい大きさに、えのきは1/4ずつベーコンで巻き、ウインナーとこれらの野菜をお鍋に入れてぐつぐつ♪
3. 固めにゆでたパスタを入れて、仕上げにとろけるチーズをのせて完成♥

固まってしまったはちみつの溶かし方

買った時は何ともなかったのに、ある日気がつくとはちみつがカチカチに固ってしまい使えない!! なんてことありますよね。実ははちみつは低温になると固ってしまうので、冬場はカチカチな状態になりやすいのです。そこで固ったはちみつの溶かし方をご紹介します。

1. 鍋に水を入れてはちみつをビンのまま入れます。ビンのふたは取ります。水面がはちみつの量より少し下になるようにして下さい。
2. 鍋を火にかけ50～60度ぐらいのお湯で湯煎にかけ、はちみつをかきまぜながら結晶をとかします。はちみつは45度以上になると成分が変化するので、お湯が熱くなりすぎないように注意して下さい。
3. 結晶が溶けたらお湯から出して自然に冷ます。

少しでも溶かし残しがあると、またすぐに固ってしまうので完全に溶けるまでじっくり湯煎して下さいね！

はちみつが固まる温度は13～14℃と非常に狭い範囲なので冷凍庫に入れておくと固まらないそうです。はちみつをよく使う方は、試してみて下さい。

ホッキョクグマは冬眠するの？

ホッキョクグマはその名のとおり、北極を中心とした地域に生息しています。北極とは一年中冬のようで、氷山がプカプカ浮かび、流氷がところかまわず漂っています。その地で生きるため、ホッキョクグマの防寒対策には念が入っています。体毛はなんと2重構造、上毛の下に短毛が密集し冷水や寒風をシャットアウトしています。ホッキョクグマの辞書には「寒い」という言葉はないのです！本題に入りましょう。北極圏の中でも、食料の乏しい地域に住むホッキョクグマは冬眠をして省エネを試みます。一方、食料が豊かな地域のホッキョクグマは冬眠をしません。日々、草や苔まで食べる雑食性を発揮して、菜食活動に努めているのです。