

らくらく通信

VOL 72

不快感が増す、蒸し暑〜い季節となってきました。毎年恒例となってきた「熱中症」も心配になる頃ですので、水分補給はお忘れなく。



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 <http://138rakuraku.com/>

ガリ♪ (新生姜の甘酢漬け)

新生姜の季節に
 新来たの意外と簡単
 1302:せいのふかて下エい



作り方

1. 甘酢の材料を全て合せて鍋に入れ、火にかける。砂糖と塩が溶けたらすぐ火を消し冷ます。
2. 新生姜はスポンジで皮を軽くこそげ、1.5mm程度に切る。先の赤い部分を残すとピンクに染まります。
3. 塩水小じしとまぶして5分放置した後、水洗いで99めのお湯で2分茹でる。(辛さは茹で時間の調整)
4. 茹で上がったざるにあげ、冷ます。冷めたらよく絞って酢大さじ2をかけるもう一度よく絞る。
5. 煮沸消毒した容器に生姜と甘酢を入れます。(ビニール袋に入れて空気を抜くと良く漬かります！)
6. 2〜3時間後に食べられますが、2〜3日ほどたると、更に美味しくなります。冷蔵庫で1年くらい保存できます。

自家製ガリを食卓に

市販の物が食べられ

作りおける程美味いです

材料

- 新生姜 ... 400g
- 酢 ... 200cc
- 砂糖 ... 50g
- 塩 ... 小じし

お弁当作り 食中毒を防ぐための注意点！



この時期は暑さと湿気どカビや雑菌の繁殖が活発になりお弁当作りの厳守すべき注意点を10におまとめました。

1. お弁当箱はしっかりと殺菌 ... 熱湯をかけた殺菌するといいですね！
2. ご飯はお酢をワスレ炊く ... お米3合に大1にお酢小さい杯を入れ炊くと、細菌の繁殖を防いでくれます。
3. ご飯もおかずもよこ冷やしから詰める ... 基本ですね！
4. 素手で食べ物を触れない！ ... おにぎりはラップで握ろう！
5. おかずはしっかりと加熱すること ... 調理中は中までしっかりと通すように心がけ、前日のあかずは必ず再加熱しましょう。
6. 水気を出さない工夫！ ... 生野菜などは避け、汁気のあるものは片栗粉でとろみをつけたり、胡麻や鰹節、カットトマトで水分を吸わせて！
7. 味付けは濃い目で！ ... 塩にも殺菌作用があります。
8. しょう油やドレッシングは食べる直前に！ ... 水分が出てしまいます。
9. 練り物や食肉加工品は加熱が必須 ... そのまま入れるのはNG
10. 家庭で作ったあかずを冷凍のまま自然解凍で使わない。再加熱

？ 頭の体操、IQサプリ



Q 新聞紙に直径20センチの穴をあけます。その穴の中に、穴を広げたいように1バケツボールを通すにはどうすればいいでしょうか？ <答えは次回らくらく通信またはホームページ>
 <VOL71の答え> 「本線を加えても成り立ち、でした。
 三→玉 司→同 匹→四 月→用