Vol.13（通算182号）H24.8月号

8月といえば…。

8月といえば、やはり夏本番です。夏の楽しみはお祭り・花火、プールや海水浴、お盆など、たくさんありますね。けれど最近は夏を楽しむにも注意が必要ですね。そう、連日の猛暑です。今年に入ってからもすでに多くの方が熱中症で搬送されています。熱中症で怖いのは、室内にいても発症したということです。その対策として温度計や湿度計を設置し、自分の感覚で確認することなく、数字で確認することです。最近では、尼検範囲になると知らせてくれるタイプのものもあります。暑さはまだまだこれから。十分に注意しましょう。

夏カットしました。
多少短かすぎました。

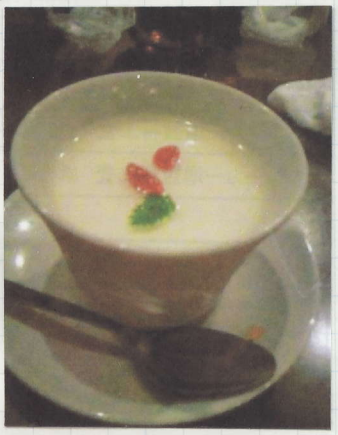
一瞬の不注意

それはいつものように掃除をしていた朝のことでした。天板にのって照明の拭き掃除をしていました。手が届かないので柄の長い先にふわふわのモップがついている道具を使っています。ところが、その日に限っていつもならば気にならない場所に目が行き、拭こうとした途端、バランスを崩し、落下してしまいました。左肩と左側の顔を強打し、一時は試合後のボクサーのような顔に。幸いにレントゲンでは骨に異常がなく、ホッと胸をなでおろしました。ただアザが消えるまで10日程かかりました。皆様もちょっとした気の緩みには十分お気を付けくださいませ。

アザができてしまいました。

杏仁豆腐

夏は冷たいデザートがおいしいですね。かき氷や水まんじゅう、ゼリーなどおいしいものがたくさんありますよね。みなさんはどんな夏デザートがお好きですか。私は何でも好きですが、杏仁豆腐がなかなかでも大好きです。これもいろんなものがあり、水くさいものにあたった時はがっかりです。ミルクたっぷりの口に入れると溶けてしまうようなものが好みですが、なかなかめぐり会えません。先日、ある中華料理店でとてもおいしい杏仁豆腐に出会いました。ミルクたっぷりで溶けるように軟らかい。甘さもちょうどよくて、一口食べるごとに幸せな気持ちになりました。お土産にと思ったのですが、残念ながらやっていないとのこと。また食べに行きたいなあ。



夏はギ・ウザ

暑い毎日を乗り切るためのスタミナ料理といえば、ギョウザです。家庭で作ればいろんなアレンジもできますよね。今回はニラをたっぷり使ったニラギョウザです。野菜をたくさん使っているので意外にサッパリしてたくさん食べられます。フライパンに丸く並べて小麦粉入りの水で蒸し焼きにするとパリッと仕上がりますよ。

材料 4人分

- ナス 6本
- みそ 大さじ4
- さとう 大さじ2
- とろけるチーズ 4枚
- サラダ油 適量

ナスは今が旬です。子どもでも喜んで食べてくれそうですよ！

ナスのみそチーズ焼 作り方

1. ナスは洗ってヘタを切り水気をよくふいて、たて半分に切る
2. みそ、さとう、お酒を合わせておく
3. フライパンに油を多めにひき、じゃない方を下に焼き色がつくまで焼く
4. 焼き色がついたら、ひっくり返して、合わせておいたみそを表面にぬります。
5. みそをぬったら1枚のチーズを3等分に切って上にのせる
6. チーズをのせたらフライパンにフタをして2分程度蒸し焼にして、中まで火が通ればできあがり