おいしさUP!

旬の食べ物もっと楽しく！

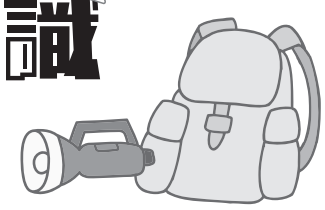
第2回 ゴーヤーの苦みを取る

梅雨が明けると、キュウリやズッキーニなどの他にトウガンなどのウリ系の野菜が旬を迎えます。中でもビタミンCやカリウム、葉酸が多く含まれ「夏野菜の王様」とも呼ばれるのがゴーヤー。でも、苦みがあって苦手という方も多いかもしれません。正しく下ごしらえをすると、苦みが抑えられ、さらにおいしく食べることができます。

苦みを抑えるポイント

- ☑ ワタと種をしっかりとスプーンなどでそぎ取る
- ☑ 塩や砂糖でもみ込んで、10分ほど置いて、水気を切る
- ☑ さらに苦みを取るには10秒程度さっと湯通しします。ゆですぎるとシャキシャキ感がなくなるので注意！

備えよう もしもの時の防災知識



第2回 非常用持ち出し袋の準備を！

避難した際に当面必要となる最小限の物資を納めた「非常用持出袋」を、玄関近くの部屋や車の中、押し入れなどに配置しておきましょう。食べ物や水は3日分用意することが望ましいですが、詰め込み過ぎると重量オーバーになり、避難に支障が出るので注意が必要です。

POINT

1、リュックや旅行かばんなどに自分にあった重さで準備
2、水・電気・ガスなど、すべてが止まった場合を想定
3、お年寄りや子どもに必要な物資など、自分の生活に必要なものを追加

☑ 非常用持出袋 チェックリスト

- □水、食糧
- □防災用ずきん、ヘルメット
- □衣類、下着
- □軍手
- □タオル
- □現金
- □通帳、印鑑
- □保険証・運転免許証のコピー
- □救急医薬品、常備薬
- □おむつなど衛生用品
- □携帯電話充電器
- □懐中電灯
- □携帯ラジオ
- □ティッシュ、ウェットティッシュ
- □ペン、ノート

ためして脳トレ

楽しみながら頭を活性化！

ナンバープレース

	8				7			5
		3	1	9				
		5	8			4		
		9		8			B	
3		4	5		9	2		8
				4		5		
		6			4	9		
	A			5	1	8		
9			2				7	

A □ ＋ B □ ＝ 答え □

ルール

①どのタテ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう
②どのヨコ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう
③太線で囲まれた3×3のブロックにも1～9の数字を一つずつ入れましょう

前号の答え

A 3 ＋ B 8 ＝ 答え 11

1	3	6	2	8	4	7	9	5
7	9	5	6	1	3	2	8	4
2	8	4	5	7	9	6	1	3
4	2	8	9	5	7	3	6	1
5	7	9	3	6	1	4	2	8
6	1	3	4	2	8	5	7	9
3	6	1	8	4	2	9	5	7
9	5	7	1	3	6	8	4	2
8	4	2	7	9	5	1	3	6

応募方法のご案内

7月20日 消印有効

はがきや手紙であて先にお送りいただくか、PCまたはスマートフォンからご応募ください。
※応募された写真・写真データは返却できないため、右記のQRコードからの投稿がおすすめです。

スマートフォンからも応募可能！ 右記コードを読み取って簡単アクセス

あて先
〒530-0001
大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階
（株）高速オフセット内「まど編集室」

URL
パソコンからの応募は https://www.ur-mado.net/ （URまど 検索）

ためして脳トレ

正解者の中から抽選で10人に図書カード（500円分）をプレゼント

必要事項
①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
②ためして脳トレの答え
③問題の手応え（簡単・普通・難しい）

暮らしの写真館

採用者に図書カード（500円分）をプレゼント

必要事項
①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
②日々の暮らしの写真
③一言コメント

みんなの団地掲示板！

採用者に図書カード（500円分）をプレゼント

必要事項
①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
②コメント

◎個人情報の取り扱いについて　お預かりした情報はまど編集室からのプレゼントの発送、本誌への掲載、アンケートの集計などに利用させていただきます。ご本人からの承諾がない限り、他に利用したり、第3者に提供することはございません。ご本人が自己の個人情報について、削除・訂正・利用停止・開示などを求める場合には右記にご連絡ください。【問い合わせ先】まど編集室　TEL06-6346-2801、FAX06-6346-8849