

# おいしさUP!

旬の食べ物 もっと楽しく!

第3回 切り方変えて、ナスをもっと味わう

初夏～秋にかけて旬を迎えるナスは、油と一緒に調理することで、皮に含まれるポリフェノールなどの栄養を最大限発揮してくれます。料理によって切り方を変えるのもおいしく食べるポイント。炒め物は乱切り、くし切り、天ぷらやフライは輪切りに。中身をくり抜いて、ひき肉と一緒に詰めて焼いてもOK。皮に切り込みを入れる際は、フォークを使うとかんたん!

### 保存のポイント

ナスは低温に弱いため、冷蔵庫に入れる場合は1本1本ラップで包むのが保存のコツ。冷凍する場合は、輪切りや乱切りなど使いやすいサイズに切って冷凍庫へ。



# もしもの時の防災知識

備えよう

第3回 「避難指示」で必ず避難!

2021年に災害対策基本法が改正され、新たな避難情報を用いて避難情報を伝えていきます。警戒レベル4は、「避難勧告」と「避難指示」の二つの情報で避難が呼びかけられていましたが、法改正に伴い「避難勧告」は廃止となり、「避難指示」に一本化されました。警戒レベル3で危険な場所から高齢者などは避難、警戒レベル4までに必ず全員避難しましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
<警戒レベル4までに必ず避難!>		
4	ひなんしじ 避難指示	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報(気象庁)	早期注意情報(気象庁)

# 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

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

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 + B = 答え

3 +  4 =  7

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

## 応募方法のご案内

9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」

※10月号からあて先が変更になります。  
新しいあて先は10月号でお知らせします。

URL  
パソコンからの応募は

<https://www.ur-mado.net/>

## 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