

旬の食べ物
もっと楽しく！

おいし
UP!

第6回

冷凍保存もできる
トマト

新鮮なトマトをすぐに使いたい場合は、冷蔵保存が最適で、7～10日ほど保存できます。トマトは衝撃に弱いので、柔らかいおしりの部分を下にしたり、庫内や他の野菜とぶつかったりすると傷みが早くなるので注意してください。食べきれない場合は冷凍保存がおすすめ。冷凍すると、細胞壁が壊れうまみ成分が出やすくなるメリットがありますが、解凍すると水分が出て食感が落ちるため、煮込み料理などに使うのがよいでしょう。ざく切りにして冷凍すると丸ごとよりもかさばりにくく、使いたい分だけ取り出しやすいので便利です。

冷凍保存のポイント

- ✓ 雑菌の繁殖を防ぐため、包丁でヘタをくりぬく。
- ✓ ざく切りにした場合は、なるべく厚みを均等にして、冷凍用の保存袋に入れましょう

備えよう

もしもの時の
防災知識

第7回

ゲリラ豪雨が発生したら

ゲリラ豪雨とは、局地的に短時間で降る激しい豪雨のことで、降り方によっては大きな被害をもたらす恐れもあります。普段流れの遅い河川や用水路も、強い雨により一気に水かさが増したり、流れが速くなったりします。絶対に近づかないでください。雨水はアンダーパスに流れ込むため、すぐに冠水します。車が水没して故障し、車内に残り残されると非常に危険なため、無理をして通らず迂回するなどの対応をとりましょう。

突風や雷を発生させる可能性もあるため、屋外にいる場合はすぐに安全な建物に避難して、窓から離れた場所で待機しましょう。雨雲レーダーなどを活用し、今どこで雨が降っていて、いつやむ予想なのかなどの気象情報を把握するようにしてください。



楽しみながら
頭を活性化！

ためして脳トレ

不等号ナンプレ

1

A

▽

2

B

C

△

△

<

4

2

A

+

B

+

C

=

答え

+

+

=

ルール

- ①どのタテ列にも1～5の数字を一つずつ入れましょう
- ②どのヨコ列にも1～5の数字を一つずつ入れましょう
- ③マスの間の不等号は、隣り合ったマスに入る数字の大小を表します
(例5>3、2<4)

前号の答え

A

+

B

4

+

8

答え

=

12

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

応募方法のご案内

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。

7月20日
消印有効

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
〒550-0014
大阪市西区北堀江2-5-24
(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/>

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(「お宅拝見!」にご応募の方はその旨明記ください)

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