



# 僕、私の「夏の思い出」

には豆知識も紹介！

## おいしいサンマの選び方

口の先が黄色く、目の回りが透明のもののほど新鮮だと言われています。また、頭から背にかけて盛り上がっているものが脂がのっておいしいです。  
魚は内臓から痛んでいくので、腹がかたく弾力があるものを選ぶのもコツです。

ひまわりを見に行きました！  
青い空に黄色い大輪の花が映えて見事な色合いに思わず溜息。  
まだまだ咲いている花が少なく残念でしたが、いい夏の思い出になりました★



(はあちゃんさん)



## 亀岡の花火大会

屋台のおっちゃんや仲良くなって  
フライドポテトをめっちゃおまけしてもらった  
花火もキレイすぎて感動！！  
明日から仕事頑張ろうと思った  
**300円でポテト大盛り！！！！**

(りんごちゃんさん)



## おいしいリンゴの選び方

お尻は緑色が少ないものが食べ頃です。重みがあり、ツルが太くてみずみずしいものが良いです。  
色のよく付いたものほど、甘みが強く味も濃いとされています。  
また、冷やすと甘くなります！

## リンゴの変色を防ぐコツ

食塩を振ることで茶色く酸化するのを防ぐことができます♪  
レモンの切り口をこすりつけても同じ効果があります♪

## 「急がば回れ」で回ったのは琵琶湖！？

昔は旅人が京都へ行く際、船で琵琶湖を渡るコースと、琵琶湖をぐるりと回るコースがありました。船で渡った方が近道ですが、比叡山からの強風で非常に危険だったために、生まれた言葉です。

友達と夜景を見に、琵琶湖までドライブしました。  
別の日には町内会の運動会に参加し、友達とご飯も食べました。

(メガネさん)

## おいしい梨の選び方

リンゴに似ていますが、梨は皮がつるしたのを選びます！そして、硬く重いものをチョイスしましょう。

また、おしりがふっくらとしていて、軸のしっかりしたのを選んでみてください！

## おいしい栗の見分け方

果皮に張りや光沢があり、押して固いものが良いです。  
また、水につけたときに沈んだものは中が詰まっています！



寄り添い支援チームはみんなでアルパカを見てきましたよ！カビハラもいました。

- 思ったより汚かった(ささくら)
- おしりが可愛い(ソウマ)
- もっふもっふ!! (\*´Д`)アルパ(杉山)

たくさんの夏の思い出を寄せていただき、ありがとうございました！

## 今日の簡単レシピ

### 炊飯器de鮭のホイル焼き&炊き込みご飯♪

#### 1人分の材料

- ★お米2合 ★1(にんじん しめじ 油あげ めんつゆ大さじ2 酒大さじ1)
- ★鮭 ★えのき

#### 手順

- 1 洗ったお米、★1を炊飯器に入れ、2合の線のところまで水を入れます。
- 2 鮭、えのきをホイルでつつんで炊飯器に入れ、スイッチをポン
- 3 ホイル焼きは、ポン酢でいただきます(-.-)ノ

※写真はイメージです...



秋の味覚が目白押し！一石二鳥なレシピです！

## 世界の名言

努力した者が全て報われるとは限らん。  
しかし、成功した者は皆すべからく努力しておる！！

鴨川源二会長(コミックス「はじめの一步」より)

## IQ140に挑戦!

□に当てはまるものを  
教えてください。

O T T F F □

ご質問やご意見、ご感想は、こちらまで

〒605-0862

京都市東山区清水4丁目185

(075)531-9650

