

Cooking

焼き春キャベツのタルタルソースかけ

1人分289kcal 塩分0.8g ▷20分



- 材料(2人分)
 キャベツ……………1/4個
 ゆで卵……………2個
 オリーブ油……………大さじ1
 ④タマネギ(みじん切り)大さじ2
 パセリ(みじん切り)…大さじ2
 マヨネーズ……………大さじ3
 塩、コショウ……………各少々

- 【作り方】
 ①キャベツは縦4等分のくし形に切る。
 ②ゆで卵は殻をむいてみじん切りにし、ボウルに入れて④を加えて混ぜる。
 ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、キャベツの切り口が下になるように並べて両面に焼き色をつける。水1/2カップを加え、煮立ったらふたをして弱めの中火でしんなりするまで5分ほど蒸し焼きにする。器に盛り、②をかける。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

Cooking

ゆで新ジャガイモとタコのゴマ酢あえ

506kcal 塩分2.3g ▷20分



- 材料(作りやすい分量)
 新ジャガイモ……………240g
 ゆでタコ……………60g
 ④白すりゴマ……………大さじ4
 だし(または水)……大さじ2
 砂糖……………大さじ2/3
 しょうゆ……大さじ1と1/2
 酢……………大さじ3

- 【作り方】
 ①ジャガイモはせん切りにして水にさらし、ざるに上げる。鍋にたっぷりの湯を沸かして入れ、ジャガイモが透き通ったらざるに上げ、冷水にさらしてざるに上げる。
 ②タコは厚さ5mmのそぎ切りにし、せん切りにする。
 ③ボウルに④を入れて混ぜ、①と②を加えてあえる。

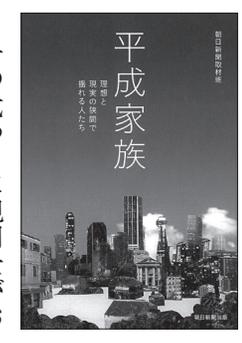
料理・大庭英子 撮影・木村拓

行く先々で目を引く美智子さまのお帽子は、訪問先に合わせた特注品で、美智子さまがアイデアを出して作られてきた事実はあまり知られていない。デザイナーの解説を交え、その秘話を明かす。



お求めはASAでどうぞ
朝日の本
 あさひのほん
 写真集
美智子さまのお帽子
 定価2592円(税込み)
 週刊朝日編集部

子の代わりに親同士がお見合いをする「代理婚活」。「女性活躍」の波に取り残されていると感じる非正規女性。結婚、仕事、单身、子育てなどをテーマに、古い制度と新たな価値観の狭間を生きる家族の姿を追う。

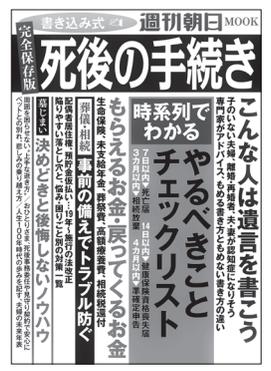


お求めはASAでどうぞ
朝日の本
 あさひのほん
 平成家族
 理想と現実の狭間で揺れる人々たち
 定価1512円(税込み)
 朝日新聞取材班

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で**10名様に**プレゼント!

週刊朝日ムック
書き込み式 死後の手続き
 定価 1000円 (税込み)



長年の伴侶や実家の親が亡くなったとき、あるいは自分自身の最期に備える手引き。年金、健康保険、介護保険、葬祭費など、死後の手続きを時系列でチェックできる。葬儀、相続、遺言、遺品整理、お墓についても解説。「認知症マネー」や高齢者ホームなど、今知っておきたい情報も満載。

【応募方法】
 はがきに〒住所、氏名、年齢、電話番号、書名を明記し、〒104-8011(所番地不要)朝日新聞出版宣伝プロモーション部宣伝課「ミニコミ」係へご応募ください。6月30日(日)消印有効、7月上旬発送。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
 *はがきをお送りいただいた皆さまの個人情報は、厳重な管理の下、朝日新聞出版の商品紹介に利用させていただきます。

今月の星占い 6.1~6.30

月影 沙織 つきかげさおり ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>

- 牡羊座 3.21~4.19**
 やりたいことがたくさん見つかりますが、体力が追いついていきません。優先順位を決めて無理のない計画を。予算オーバーになる計画は、今回はあきらめて。全体運★★健康運★金運★
- 天秤座 9.23~10.23**
 次々と問題が発生。先送りや後回しにすると悪化するので、きちんと向き合ってください。5歳以上年長の方が良いアドバイスをくれます。体力の過信は病気やけがのもと。全体運★健康運★金運★★
- 牡牛座 4.20~5.20**
 審美眼がさえるので、買い物は後悔しないはず。新しく習いごとを始めたり、イメチェンしたりするのもグッドタイミング。レジャーはグルメを最大の目的に。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★
- 蠍座 10.24~11.22**
 興味があるイベントや講演会に参加を。新たな世界を知ることができ、知識が仕事につながる可能性も。買い物は歴史のある店で。郷土料理を食べると吉。全体運★★健康運★★金運★★
- 双子座 5.21~6.21**
 趣味やレジャーが楽しめますが、予算オーバーになりがち。いつも以上に財布のひもを固くしましょう。習いごとや仕事では実力を発揮でき、評価がアップ。全体運★★★★健康運★★金運★★
- 射手座 11.23~12.21**
 センスがいい人の暮らしぶりをまねすると、より豊かな毎日に。休日はリゾートホテルでゆったりと。ショッピングは店員におすすめをきくと、大満足の結果に。全体運★★健康運★★金運★★★★
- 蟹座 6.22~7.22**
 忙しさと体調管理がおそろい。ダウンして周囲に迷惑をかけたり、楽しみな予定が流れたりしやすいので要注意。休日はゆったり過ごして。温泉に行くのが◎。全体運★健康運★金運★★
- 山羊座 12.22~1.19**
 面倒に感じていても、人付き合いを優先させたい1カ月。後でプラスの形で返ってきます。仕事は地道に進めること。休日は珍しい体験ができるスポットがおすすめ。全体運★★健康運★★★★金運★★
- 水瓶座 1.20~2.18**
 頭の回転が速く、問題解決のアイデアが浮かびます。レジャー運好調。人気のスポットへ出かけると貴重な体験ができます。体調アップにはダンスが効果的。全体運★★★★健康運★★金運★★
- 獅子座 7.23~8.22**
 甘い判断が増えるので、重要なことは同世代の人に相談を。レジャーはグループで出かけると、より充実した内容に。物を紛失しやすいので管理をしっかり。全体運★★健康運★★金運★★
- 乙女座 8.23~9.22**
 厳しい決断を迫られることが増えそう。年下の男性が意外な切り口で解決のヒントをくれるはず。汗を多く流す運動がリフレッシュ効果大。映画の撮影地につき。全体運★健康運★★金運★★
- 魚座 2.19~3.20**
 誤解されやすいので、何ごとも丁寧な説明を心掛けて。もちろん、相手の意見も時間をかけて聞くこと。予定外の買い物は後悔するだけ。ストレッチが吉。全体運★健康運★★金運★★

小学生に大人気の「科学漫画サイバル」シリーズに続く、新シリーズが創刊されました。人類滅亡をもくろむ、謎の敵乙が横浜に送り込んできたのは「巨大昆虫」。



科学まんがシリーズ
バトル・ブレイブス VS. 巨大カブトムシ
 定価1037円(税込み)
 朝日新聞出版
 お求めはASAで

さらに、世界のカブトムシ、クワガタが集結し、突如「最強」を競うバトルが勃発する!! 地球を守るために結成されたのが、子ども防衛組織「バトル・ブレイブス」。動物の習性を知り尽くした子ども隊員たちが、科学の知識を駆使して、捕獲作戦を繰り返して、楽しみながら動物の生態が学べます。
 監修には、「ざんねんないきもの事典」の監修者・今泉忠明さんや、古生物学者の平山廉さんなど、各分野のエキスパートが参加。恐竜編、昆虫編、陸の動物編の3冊が好評発売中です。