

Cooking

ゆでゴーヤーの ゴマみそあえ

330kcal 塩分2.5g ▷10分



- 材料(作りやすい分量)
 ゴーヤー……………1本
 ④白すりゴマ……………大さじ4
 水……………大さじ1
 ゴマ油……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1
 みそ……………大さじ1

料理・大庭英子 撮影・木村拓

【作り方】

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、わたと種を取って厚さ2mmの半月切りにする。
- ②たっぷりの湯に塩小さじ1/2(分量外)を入れて①を1分ほどゆでる。ざるに上げて冷水にとり、水けをしぼる。
- ③ボウルに④を入れて混ぜ、②を加えてあえる。

Cooking

スイカの ミルクアイスクャンディー

467kcal 塩分0.1g ▷10分



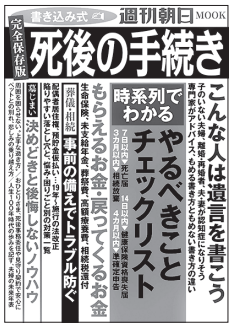
- 材料(作りやすい分量)
 スイカ(正味)……………450g
 牛乳……………1/2カップ
 砂糖……………60g

料理・大庭英子 撮影・木村拓

【作り方】

- ①スイカは種を取ってフードプロセッサーに入れてなめらかにし、ざるでこす。
- ②鍋に牛乳と砂糖を入れて弱めの中火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、①の果汁を加えて混ぜる。
- ③キャンディー型に②を流し入れてスティックをさす。または、製氷器に流し入れる。冷凍庫で一晩おいて凍らせる*。

身近な人が亡くなったときの手続きに備える1冊。葬儀、年金・健康保険、相続などの必要な手続きを死後の時系列で解説。40年ぶりの民法改正で生まれた、配偶者居住権などの新制度も丸わかり。一家に一冊の実用ムック。



お求めはASAでどうぞ
 朝日の本
 あさひのほん
 週刊朝日ムック
 書き込み式 死後の手続き
 定価926円+税

日本初の女子留学生としてアメリカに11年滞在し、帰国後は教育に身をささげ、津田塾大学を創設した津田梅子。日本の女子教育の先駆者となる梅子とその時代を描いた、読売文学賞受賞の伝記文学の傑作。



お求めはASAでどうぞ
 朝日文庫
 津田梅子
 大庭みな子 著
 定価700円+税

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様に
 プレゼント!

朝日新書 老いの練習帳 外山滋比古 著

定価790円+税

95歳の著者が活発に著作活動を続けられるのは、還暦前から老いに備え自らに「日々のルール」を課していたから。人づきあいから生きがいで、変わりゆく世を平常心で淡々と、かつ快活に生きるための老い上手レッスン。



【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。9月30日(月)消印有効、10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 9.1~9.30

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
健康に良い習慣が身に付くよう意識すると、よりアクティブに。運動やとる野菜の量を増やして。3歳以上年下の人との交流が吉。自然豊かな場所が○。
全体運★★健康運★★金運★★ | 天秤座 9.23~10.23
穏やかな運気ですが、体調が乱れると長引くのでケアをしっかり。体力のつく食事や運動を。休日は舞台鑑賞を。心から感動できる作品や演者との出会いが。
全体運★★健康運★金運★★ |
| 牡牛座 4.20~5.20
予想外の大抜擢(ばってき)があるなど、活躍の場が。恐れず引き受けることで、新たな自信を持てます。コンテストやオーディションで好結果を出せそう。
全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★ | 蠍座 10.24~11.22
あなたの考えに賛同する人が増えるので、ひとりでは実現が難しいことを相談して。多くの協力者が現れる兆し。自分への投資になることにお金を使うと吉。
全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★ |
| 双子座 5.21~6.21
次々と問題が発生し対応に追われることに。ひとりでは抱えきれないので、家族や親しい人に早めに相談を。知らぬうちに疲れがたまるので、回復デーを設けて。
全体運★健康運★金運★ | 射手座 11.23~12.21
どんなことでも真剣に対処しておかないと、とんでもないトラブルに発展。何ごとも初心に戻って取り組んで。ひとりでコツコツ楽しめる勉強や趣味にツキが。
全体運★健康運★金運★ |
| 蟹座 6.22~7.22
会話やメールからツキがめぐるってくるので、こまめにやりとりを。ごぶさたになっている人に連絡を入れるのも吉。鉄道やバスを利用した旅が良い時間に。
全体運★★健康運★★★★金運★★ | 山羊座 12.22~1.19
提案やアイデアが光り、キャリアアップのチャンスをつかめそう。転職や就職も有利です。迷っていることは実行してしまっ。ミスしても後に成果になります。
全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★ |
| 獅子座 7.23~8.22
落ち着いた行動と判断で信頼度がアップ。特に質問には、ていねいに答えること。月々の収支を見直す、貯蓄額がもつと増やせそう。柔軟体操が○。
全体運★★健康運★★金運★★ | 水瓶座 1.20~2.18
集中力があるので、気になることを片づけると○。年長者の協力で対人問題は解決。プラネタリウムやバーチャルリアリティなどにツキ。
全体運★★健康運★★金運★★ |
| 乙女座 8.23~9.22
どんでん返しも起こせる運気です。決して卑下したり謙遜しすぎたりせず、本音と強気で行動すると吉。周囲をほめると、よりいい波に乗ることができます。
全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★ | 魚座 2.19~3.20
憧れの人やライバルなど、さまざまな出会いがあり刺激を受けることに。何に対しても意欲的に取り組み、才能が開花するきっかけに。イメチェンが成功しそう。
全体運★★健康運★★金運★★ |

2017年の創刊以来好評の科学推理小説「謎野真実」シリーズの最新刊です。主人公はエリート探偵を育成するホームズ学園出身で「科学で解けないナゾはない」が信条、IQ200の天才少年



科学探偵 謎野真実シリーズ
 科学探偵VS妖魔の村
 定価890円+税



朝日新聞出版
 お求めはASAで

年、謎野真実。同級生の「ミスター平均点」健太やスクープ命の新聞部員の美希らと、学校の七不思議や都市伝説といった「不思議」な事件を科学の力で解決します。今回の舞台は、「妖怪が出る」山間の村、山風村。次々現れる妖怪の正体を、真実は科学知識で解明できるのでしょうか？

本書は「事件編」と「解決編」に分かれています。本文と絵に隠された謎を、一緒に考えることができます。トリックはすべて電気や光などの科学にまつわるものなので、楽しみながら科学の知識が身に付きます。