

# 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

- 【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。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

# Cooking

## スイカのミルクアイスキャンディー

467kcal 塩分0.1g ▷10分  
\*の時間は除く



- 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

- 【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\*。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

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/>

<p><b>牡羊座</b> 3.21~4.19 ♈</p> <p>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★★</p>	<p><b>天秤座</b> 9.23~10.23 ♎</p> <p>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★★</p>
<p><b>牡牛座</b> 4.20~5.20 ♉</p> <p>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★★★★</p>	<p><b>蠍座</b> 10.24~11.22 ♏</p> <p>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★★★★</p>
<p><b>双子座</b> 5.21~6.21 ♊</p> <p>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★</p>	<p><b>射手座</b> 11.23~12.21 ♐</p> <p>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★</p>
<p><b>蟹座</b> 6.22~7.22 ♋</p> <p>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★★</p>	<p><b>山羊座</b> 12.22~1.19 ♈</p> <p>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★★★★</p>
<p><b>獅子座</b> 7.23~8.22 ♌</p> <p>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と、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★★</p>	<p><b>水瓶座</b> 1.20~2.18 ♎</p> <p>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★★</p>
<p><b>乙女座</b> 8.23~9.22 ♍</p> <p>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★★★★</p>	<p><b>魚座</b> 2.19~3.20 ♓</p> <p>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★★</p>

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

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、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。