

Cooking

蒸しナスのネギソースかけ

1人分153kcal 塩分1.5g ▷25分
*の時間は除く



- 材料(2人分)
ナス……………4本
長ネギ……………1/3本
一味唐辛子……………少々
④ショウガ(すりおろし)・小さじ1
ゴマ油……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々

【作り方】
①ナスはへたを取り、蒸気の上があった蒸し器に入れ、強火で20分ほど蒸す。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす*。
②長ネギはみじん切りにしてボウルに入れ、④を加えて混ぜる。
③①を器に盛り、②をかけて一味唐辛子を振る。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

Cooking

きのことアボカドのサラダ

1人分311kcal 塩分0.9g ▷10分
*の時間は除く



- 材料(2人分)
きのこ(シメジ、シイタケ、エノキタケなど) 計300g
アボカド……………1個
レモン汁……………少々
④白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1
⑥オリーブ油……………大さじ3
薄口しょうゆ……………小さじ1
酢……………大さじ1
塩、コショウ……………各少々

【作り方】
①きのこはそれぞれ薄切りにしたり小房に分けたりする。
②鍋に水4カップを中火で熱し、沸騰したら④を入れる。①を加え、煮立ったら弱めの中火で5分ほどゆでてざるに上げ、そのまま冷ます*。
③アボカドは1cm角に切ってボウルに入れ、レモン汁をかける。②と混ぜ合わせた⑥を加えて混ぜる。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

お求めはASAでどうぞ
あさひのほん

朝日の本

AERAムック
星野源 ふたりきりで話そう
定価1000円+税

アエラの人気連載が1冊に。2018年に刊行した「星野源 音楽の話をしよ」に続く待望の第2弾。ほかに誰もいない密室でICレコーダーだけが聞いているゲストとの「雑談」を、連載ではカットしていた部分も含めて再現した完全版。

お求めはASAでどうぞ
あさひのほん

朝日の本

週刊朝日ムック
司馬遼太郎と明治
「坂の上の雲」の時代
定価920円+税

西郷隆盛と大久保利通を中心とした「薩摩王国の終焉」に加え、明治維新から日露戦争の勝利までを描いた「坂の上の雲」の時代にスポットを当て、司馬の思索を軸に近代日本の勃興期を読み解く。

ASAHI BOOK PRESENT

一生動けるカラダをつくる！
最高のラジオ体操 青山敏彦 著
定価1300円+税

最新調査から、健康維持を考える中高年～シニアに効果が期待できる理由とともに、カリスマ的指導者でもある著者が最も効果のある体操法を伝授。第一体操から第二、さらにプラスアルファのエクササイズまで、ラジオ体操本の決定版！DVD付き。

【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。10月31日(木)消印有効、11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。

抽選で10名様にプレゼント!

今月の星占い

10.1~10.31
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	天秤座 9.23~10.23
対人運が活性化。一緒にアートを親しむ機会をもつと、より親密な関係を築けます。リサイクルやネットオークションを活用すると、得することが増えそう。 全体運★★健康運★★金運★★	決断力が増し、難しい問題にも正面から向き合えます。面倒ごとを一気に処理してしましましょう。休日はアウトドアレジャーを。欲しいものは公言しておいて。 全体運★★★健康運★★★★金運★★★★
牡牛座 4.20~5.20	蠍座 10.24~11.22
遠慮はチャンスを逃して後悔するだけ。できることはできると伝えるほうがプラスに。腱鞘炎(けんしょうえん)や腰痛などに注意。おしゃれへの投資は吉。 全体運★★健康運★金運★★	細やかな判断ができ、周囲からの好感度も上昇。誘いは無理のない程度に応じて。人脈が広がります。ただし、体調は不安定。普段以上に健康を意識した生活を。 全体運★★健康運★金運★★
双子座 5.21~6.21	射手座 11.23~12.21
あなたへの期待値が高まる時。難しそうなことも引き受けて正解。評価と自信につながります。休日はスポーツの秋を楽しんで。買い物は大型スーパーが吉。 全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★	やりたいことは今月中に実行に移して。時間がかかっても、ゆっくりと軌道に乗っていきます。器具を使った運動で体調が良くなります。映画や舞台鑑賞。 全体運★★健康運★★★金運★★★
蟹座 6.22~7.22	山羊座 12.22~1.19
想定外のことが発生しやすいとき。慎重さ、冷静さが必要。問題に直面したら現状を書き出し、客観的な視点を持って。買い物運は○。希少品がゲットできそう。 全体運★★健康運★金運★★	意見が衝突しやすいとき。ゴリ押しせず、相手の意見も取り入れる柔軟さが必要。重要な日に限って体調を崩しそう。普段からケアをしっかり。高額の買い物は×。 全体運★★健康運★金運★★
獅子座 7.23~8.22	水瓶座 1.20~2.18
集中力が欠けやすく、ミスを繰り返してしまいう。ただ対人運が良いので、フォローしてもらえる幸運も。休日もグループで過ごして。ローンを組むのは禁物。 全体運★★健康運★★★金運★★	気力はあるものの、環境などの条件が整わないとき。無理をせず、できることから始めて。休日は初めての体験ができるころへ。付き合いの出費が増えそう。 全体運★★健康運★★★金運★★
乙女座 8.23~9.22	魚座 2.19~3.20
吸収力が高まっているので、美術鑑賞や講演会に足を運んで。感性や知性に磨きがかかります。初めて訪れる観光スポットが楽しめそう。食べ過ぎには注意を。 全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★	自分にムラがあるとき。イライラしたら、軽い運動や、手軽に楽しめる本やまんがを読むなど、気分転換を。資格取得など自己投資になることにお金を使って吉。 全体運★★健康運★金運★★

学校勝ちぬき戦 実験対決31
磁石と電流の対決
定価1200円+税

「科学漫画サイバール」シリーズと並び好評をいただいている「実験対決」シリーズ。舞台は小学校の科学実験クラブ。科学知識は足りないが行動力と発想力で科学実験

に挑む主人公のウジユを中心に、国内、さらに海外の強豪実験チームとの科学実験対決に挑んでいきます。

メンバーの成長物語や人間模様、ときには謎解きの要素も含まれた目が離せないストーリーを楽しみながら、ハイレベルな理科の知識が身につきます。

最新31巻のテーマは「磁石と電流」。磁石の性質と地球の磁界、電磁石や水の電気分解の仕組み、モーターのつくり方など、磁石と電流に関する科学知識が楽しく学べます。1巻から読んでも、興味のある分野の巻から読んでも楽しめます。