

Cooking

カボチャのオレンジジュース煮

511kcal 塩分0g ▷20分
*の時間は除く



- 材料(作りやすい分量)
カボチャ(正味).....400g
オレンジジュース(果汁100%) 1カップ
④シナモンスティック・・1/2本
砂糖.....大さじ2

【作り方】
①カボチャは横半分に切り、厚さ2cmのくし形に切る。
②鍋に①の皮を下にして並べ、オレンジジュースと④を加えて中火にかける。煮立ったらふたをして、弱火で15分ほどやわらかくなるまで煮て火を止め、そのまま粗熱をとる*。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

Cooking

レンコンと鶏手羽元の酢じょうゆ煮

1人分487kcal 塩分4.5g ▷40分



- 材料(2人分)
レンコン.....300g
鶏手羽元.....6本
ゆで卵.....4個
ショウガ.....1片
赤唐辛子.....1本
④水.....1カップ
酒.....1/3カップ
砂糖.....大さじ2
しょうゆ.....1/3カップ
酢.....1/2カップ

【作り方】
①レンコンは厚さ2cmの半月切りにしてさっと洗い、ざるに上げる。ゆで卵は殻をむく。ショウガは薄切りにする。
②鍋に①と鶏手羽元、赤唐辛子、④を入れて中火にかける。煮立ったら弱火で上下を返しながから30分ほど煮る。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

朝日新書
あさひのほん
朝日の本
この世を生き切る醍醐味
樹木希林 著
定価810円+税

「いつかは死ぬ」じゃなくて「いつでも死ぬ」がいいわね。樹木希林はなぜあれほど平気で旅立ったのか。生老病死をいかにおもしろがるか。ここでしか語られない言葉に満ちたラスト・ロングインタビュー。娘の也哉子さんの談話も収録。

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
書き込み式 死後の手続き
定価926円+税

「死後の手続き」
こんな人は遺言を書こう
時系列でやるべきこと
チェックリスト
もらえるお金戻ってくるお金
葬儀の準備でトラブルを防ぐ

伴侶や実家の親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時系列で解説。死後の手続きチェックリスト、備えて避ける葬儀のトラブル、もたえるお金、戻ってくるお金なども丸わかり。

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

むらさきのスカートの女 今村夏子 著
定価1300円+税

近所に住む「むらさきのスカートの女」と呼ばれる女性が気になって仕方がない「わたし」は、彼女と「ともだち」になるために、自分と同じ職場で彼女が働きだすよう誘導する。様々な解釈ができる選考会がわいた話題の第161回芥川龍之介賞受賞作。

【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。11月30日(土)消印有効、12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★ 11.1~11.30
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 ♈
集中力が高まるので、勉強や読書の時間を増やすと◎。ライフプランを練り直すのもおすすめ。特に貯蓄や資産運用について、専門誌やウェブサイトを検討を。全体運★★健康運★★金運★★

天秤座 9.23~10.23 ♎
1人で頑張らず、周囲に上手に甘えたほうが物事も対人面も円滑に。慣れた作業ほどミスしやすいので、初心を思い出して。買い物は口コミを参考に。全体運★★健康運★★金運★★

牡牛座 4.20~5.20 ♉
人との交流が開運のポイント。自分がやりたいことを積極的に伝え、プラスな情報が舞い込みます。金銭的にも得ることが多く、少し余裕が持てそう。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

蠍座 10.24~11.22 ♏
やりがいのあることを任せられ、充実した時間を過ごせそう。意見は積極的に周囲に伝えるように。協力者が多く現れるはず。趣味が副収入につながる可能性あり。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

双子座 5.21~6.21 ♊
面倒なことに向き合わなければならず、ストレスがたまりがち。体を動かして解消する時間を作る。買い物はじっくり検討して購入しないと、後悔する暗示。全体運★★健康運★★金運★★

射手座 11.23~12.21 ♐
不得意なことにも誠実に向き合うと評価が上がる。芸術の秋を堪能すると、精神的にリフレッシュできそう。思いがけずプレゼントをもらえるかも。全体運★★健康運★★金運★★★★

蟹座 6.22~7.22 ♋
やる気はあるのに、体がついていかないとき。優先事項をしっかりと決め、他人に頼めることはお願いして大丈夫。買い物はニューオープンより行きつけが安心。全体運★★健康運★★金運★★

山羊座 12.22~1.19 ♑
疲れやすく、予定が思い通りにこなせないかも。無理せず、延期できるものは延期して。同世代との交流は得るものが多いので、SNSなどでこまめに連絡を。全体運★★健康運★★金運★★

獅子座 7.23~8.22 ♌
吉凶混合の運気。その時その時の状況を把握し、柔軟な対応を心がけて。レジャーもその日の気分で行きつけの。急な誘いも楽しめそう。高額の買い物は延期を。全体運★★健康運★★金運★★

水瓶座 1.20~2.18 ♎
うっかり発言が目立ちそう。思ったことを、そのまま口にするのは控えて。ストレスはスポーツで発散。買い物はベテラン店員の意見を参考にすると失敗なし。全体運★★健康運★★金運★★

乙女座 8.23~9.22 ♍
高い事務能力を発揮して、いろいろなことが片づけられそう。以前から興味のあることへの挑戦が吉。買い物はセンスが良い人を選んでもらうのが◎。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

魚座 2.19~3.20 ♓
無関心さがチャンスを逃すとき。人にすすめられたことに幸運がありそう。あまり興味がなくても情報をチェックしてみ。健康面は食事の栄養バランスに注意。全体運★★健康運★★金運★★

子育てにこの一冊
朝日新聞出版 お求めはASAで

大長編サイバイバルシリーズ
古代遺跡のサイバイバル1
秦の始皇帝陵編1
定価1000円+税

「科学漫画サイバイバル」の世界観が長編ストーリーで展開される「大長編サイバイバル」の新シリーズが、いよいよスタートします。

今回の「大長編」の主役は、
人公はアマチュア考古学者のパパと息子のウジユ。古代文明発祥の地、中国とエジプトを舞台に、父子が古代遺跡の謎に挑みます。

1巻は「秦の始皇帝陵」編の前編。2200年前、中国を初めて統一した秦の初代皇帝である始皇帝は、70万人以上の動員して広大な陵墓を建設します。その地下に存在しながら、まだ発掘調査がされていない地下宮殿。パパとウジユが始皇帝陵の周辺を探索中、大地震が起き、地割れに飲み込まれ……。

ワクワクしながら、歴史の面白さと奥深さに触れられる1冊です。