



やいた☆クッキン GOOD



～お米のフランス風ジェラート～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人分)

- 米……………100g
- 牛乳……………500ml
- 卵黄……………2個
- 卵白……………1個分
- 砂糖……………70g
- バニラエッセンス…適量

作り方

- 鍋にお湯を沸かし沸騰したら、よく洗った米を入れ3分煮る。煮た米はザルに空けて冷水で洗う。
- 鍋に牛乳とバニラエッセンスを入れて火にかけ、熱くなったら米を加え沸騰するまで混ぜる。
- 沸騰したら、ごく弱火にし、ときどきかき混ぜながら、30分煮る。
- 卵黄・卵白を割りほぐし、砂糖を加え全体が白っぽく少し膨らむまで泡立て器で混ぜる。
- ③に④を入れ、よく混ぜる。
- ミキサーに移し、なめらかにする。
- 鍋に⑥を入れて、火にかけよくかき混ぜる。
- 固まってきたら火を止め、さらにかき混ぜる。混ぜたら容器に流し入れ、冷凍庫に入れて、約1時間ほど冷やし固める。

《編集後記》 いいあんどわね～

秋休みに結婚記念日のお祝いを兼ね家族旅行に出かけるのが、毎年の恒例行事になっています。子どもが成長するにつれ、いつ「俺は行かない」と言われるか不安を感じつつ、ひとまず今年は楽しみにしてくれているようなのでひと安心です。(恒)

大学時代を過ごした東北では秋になると芋煮会をします。地域によって食材や味付けに差があり、どのバージョンを作るか論争が起きます。結局、決着がつかず2種類ほど作るのですが、どの味でもうれしい私にとっては、さまざまな地域の味を知れる秋のいいイベントでした。(こっこ)

10月29日はホームビデオ記念日です。子どもの行事でビデオカメラは必須アイテムですが、ズームしたときに子どもを見失って出番終了なんて経験はありませんか？子どもを見失った時は深く諦め、全体的に撮影した方が後悔しないかもしれませんよ。(コロ助)

おいしい新米の季節ですね。私は麺好きなのですが、新米は大好物です。ただ、実家でお米を作っているのが、我が家で食べるお米は原則古いものから。毎年、古米を食べ尽くす頃には既に新米とは呼べない季節になってしまいます。新米が食べたいな。(滝龍)

神経の流れには、それを覆う頭蓋骨の結合が大きく関連しています。

頭蓋骨は23の骨からパズルのようにつながっています。

那須ブルーゼンも認める技術

中心軸から体を整える、全く新しい身体能力向上メソッド

Axis Power アクシスメソッド
Mastery Method マスターメソッド

整え屋の痛くない施術

アクシスメソッド 15,000円(税込) 体験コースは3,000円(税込)

アクシスメソッド

体が忘れていた「中心軸」を思い出させ、これまで蓄積した神経の流れの滞りから体を解放することで、人間本来の筋肉と神経の運動を最もスムーズな状態にします。施術は頭部へのほんの軽い刺激のみ。

短時間で
短時間で高い効果

すぐに効いて
施術中から変化を実感

痛くない
痛みは一切なし

効果も持続
1か月前後持続

スポーツをする方には最大限のパフォーマンスを。ご高齢の方には転びにくく歩きやすい体へ変化します。

ふるや こうじ

古谷 幸樹

プロロードレースアスリート歴21年
APMM* マスタートレーナー
*Axis Power Mastery Method

整え屋の痛い施術

整体 60分 5,000円(税込)～

痛みを感じる重要な部分を足裏から頭まで全て手で触れて状態に合わせて施術します。痛いと感じる方が殆どです。

高気圧酸素カプセル
飲む酸素O2サプリ
自転車ポジションング

30分 2,000円(税込)～ ※整体との併用割引あり

1本 3,000円(税込)

1台 1,000円(税込)～

プロスポーツ選手も多く愛用

クイック整体 整え屋
TOTONOYA

営業時間 10:00～20:00(定休日:水曜・木曜)

完全予約制 **090-3086-8034**

☑ sekibori836@docomo.ne.jp

Youtube アクシスメソッドの体験動画公開中。
「整え屋」で検索！

〒329-1577 栃木県矢板市玉田404-262
コロナ矢板H-1784 tel/fax. 0287-48-0831

矢板市公認 チャリプロ連携 パートナー [チャリ整え会] を1回開催



この広報紙は環境に配慮し、再生紙と大豆油インキを使用しています。印刷/御幕舎