

9月になりましたが日中はまだまだ暑い日が続きますね。8月には40度を  
超えた地域があったほど異常な暑さでしたが、体調にお変わりありませんか？  
9月も熱中症のリスクがあります。3密を避けながら十分な対策をとりましょう



白物家電には買いどきといわれるような時期があります。  
秋口になると盛り上がってくる炊飯器ですが、新しい  
モデルは多くが初夏に発売されており、あえて型落ちと  
なった旧モデルを選べばお得なお買い物ができます。

◎炊飯器を選ぶポイント

炊飯器の加熱方式は大きく分けると3つ。

＝マイコン式＝

炊く量が多くなると炊きムラが起きますが  
少量であればおいしく炊きあがります。

お手頃価格。

＝IH式＝

底面を加熱するマイコン式に比べ、全体に  
ムラなく炊けるのが特長。

圧力をかける事で沸点を高め、短時間で炊  
き上げる「圧力IH」が主流になっています。

＝ガス式＝

ガスを使い、直火ならではの強火力で炊き上  
げる方式。電気式よりおいしいと評判です。  
やや大型なのとガスコンセントが必要なので  
設置にやや手間がかかります。

炊ければOK！

とことんこだわりたい！等

予算と共にご相談ください



免疫カアップにぴったり！

火を使わない・漬けるだけの豚の角煮

材料2人分

- ・豚バラ肉のかたまり 500g
- ・甘酒 大さじ6
- ・しょうゆ 大さじ2  
(甘酒：しょうゆ 3：1)
- ※レンジの200wを使います  
解凍モードは100～200w

- ①密閉袋に豚バラ肉のかたまりと甘酒を入れ30分漬け込む
- ②①にしょうゆを加えなじませる
- ③耐熱皿に汁ごと移し、ラップをかけレンジ200wで20分加熱
- ④一度取り出してひっくり返し、ラップをかけ直して15分加熱
- ⑤④を食べやすく切り分け完成☆



甘酒は市販の米麴でOK。  
飲む点滴とも言われ夏バテ  
対策や美容にも効果的です。



こちらもおススメ☆

じっくり煮込んで作る料理には  
自動調理器ヘルシオ「ホットクック」！  
手作りで美味しいものを  
手間をかけずに作れる  
イチオシ商品です。



9月のクイズはクロスワードです。

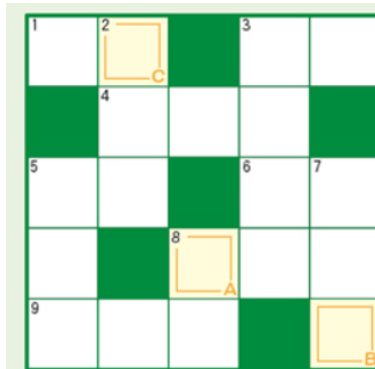
右図のABCに入ることはなんでしょう？

■タテのかぎ

- 2 畳をしいた日本風の部屋
- 3 水の底のこと
- 5 ウニやヒトデと親せきで体側にイボがある
- 7 夏は暑く、冬は寒い地形
- 8 スイカ・メロン・キュウリはこれの仲間

■ヨコのかぎ

- 1 山からきて海へと入る水の流れ
- 3 蝶が食べる花の〇〇
- 4 相撲の力士の呼び名
- 5 一番暑い季節
- 6 父母の母親。夏に帰省して会うことも多い
- 8 カレーのスパイス。ターメリックのこと
- 9 これを入れて飲むと冷たくなる



解答 A B C



8月の  
答え…  
コスモス  
(秋の桜)