

水々クイズ

Q. 真夏の屋外で長時間過ごしたり、汗を大量にかいたときに、失われるのは「水分」ではありません。では、水と一緒に失われる、体にとって重要な成分はどれでしょうか？
(ヒント：クリクラにも入っている成分です)

1. 炭酸ガス
2. ミネラル
3. たんぱく質
4. 酸素



クイズに答えてボトルをGETしよう！

下のQRコードを読み込んでクイズに答えていただくと、正解者の中から抽選で10名様にクリクラボトルを1本プレゼント！！



※当選者の発表はお届けをもって代えさせていただきます。
回答期限：2025年9月30日23時59分

8月号の答え

『1.のどが渴いてから水を飲む』

夏場は体内の水分がどんどん失われますが、「のどが渴いた」と感じた時点で、軽度の脱水がはじまっていることも…。夏の水分の取り方には十分に気を付けてください！

鹿児島支店 増永の

あご落ち！簡単おつまみレシピ♡

～洗い物は少なく、より簡単に作れるをモットーに～

材料

えのき	2袋
片栗粉	大さじ3
塩こんぶ	大さじ1
揚げ油	適量
ごま油	適量



ザクザクふらいどえのき

きのこ嫌いさんもハマル！？ザクザク食感がやみつきの「フライドえのき」をご紹介します。噛むほどにえのきの旨味とごま油の香ばしさ、塩こんぶの出汁がジュワッと広がります。揚げても低カロリー＆食物繊維たっぷり、罪悪感少なめのヘルシー（たぶん）おつまみ！私も息子もキノコは苦手ですが、これだけは奪い合うように食べます。お酒との相性も抜群で、ビール・ハイボール・日本酒にぴったり。晩酌はもちろん、おやつや軽食にもぜひお試しください（＾＾）

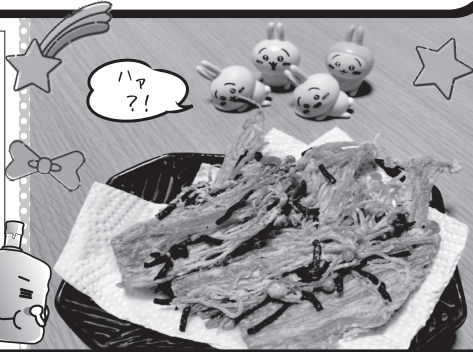
作り方

【作り方】

- えのきの石づきを1cm切り落とし、横に切れ目を入れて裂く。
- 袋にえのき・片栗粉・塩こんぶを入れ、よく振って混ぜる。
- フライパンに油5mmを熱し、中弱火でえのきを揚げ焼き。底に残った塩こんぶも上からのせる。
- 両面に焼き色がついたらごま油を回しかけ、カリッと仕上げで完成。

ポイント

石づきはほんの少しだけ切ると、形が崩れにくくきれいに焼けます。カリカリ食感にしたいときは薄めに裂いて油多めでじっくり、中がトロっとした食感にしたいときは少し厚めに裂いて焼くのがおすすめです。



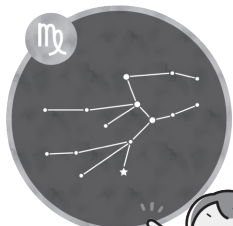
神話とめぐる 12星座の物語

乙女座（おとめ座）
【8月24日～9月23日】

乙女座ってどんな星座？

◆乙女座はどんな形？◆

長く広がった形をしており、左手に麦の穂を持つ女性の姿にたとえられます。その中でひとときわ目立つのが、一等星の「スピカ」です。



◆星座の見つけ方◆

おとめ座は4月～7月の夜空に見える大きな星座です。明るい星はそれほど多くありませんが、青白く輝くスピカが目印になります。

夜空に輝く星座には、昔の人々が語り継いできた様々な物語があります。本コーナーでは、毎月1つの星座を取り上げ、その由来となった神話や特徴、星座の豆知識を紹介します。

乙女座の神話

豊かな大地と作物を司る女神デメテルには、ペルセポネーという美しい一人娘がいました。ある日、花を摘んでいたペルセポネーは、大神ゼウスに唆された冥界の王ハデスに地下の冥界へ連れ去られてしまいます。娘を失ったデメテルは深く悲しみ、大地から実りが消え、人々は飢えに苦しみました。大神ゼウスの仲裁でペルセポネーは地上に戻るようになりましたが、冥界の食べ物（麦）を口にすると冥界の者になるという掟があり、ハデスの策略でザクロの実を数粒食べてしまったペルセポネーは、一年のうち三分の一を冥界で過ごさなければならなくなりました。彼女が冥界にいる間、デメテルは悲しみに沈み、大地は冬を迎えるようになったといいます。この季節の巡りを象徴する姿として、おとめ座は夜空に輝いているのです。



YouTube
動画

「星座の物語」は
動画も配信信中！

Virgo

