

ミルクセンターたかはし編集部 ☆ Aug.2012 ☆



厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしですか？

旬の食材『ナス』についてお話したいと思えます。今やナスは一年中出回っていますが、本来の収穫期は、7〜9月頃。

「秋ナスは嫁には食わずな」ということわざにも登場する。秋ナスとは、旧暦の秋を指し、現在でいう8〜9月に収穫されるナスの事で、この時期に採れるナスは、皮が薄くて実がしまっている美味しい旬の食材です。

ナスといえば紫色ですが、この皮の部分にはポリフェノール的一种、ナスニンという色素が含まれています。夏野菜は全体的に身体を冷やす冷却効果がありますが、中でもナスの冷却作用は強いので、発熱や日焼けなどで身体が火照っている時などに食べると良いです。

ナスニンの効果

- ・動脈硬化の予防
- ・目の疲れをやわらげる
- ・ガンや生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する
- ・カリウムやビタミンCなども豊富にふくまれています！



おはあちゃんの知恵袋

☆調理中に失敗したときの応急処置！☆

●出来上がった炒め物、味見してみたら…しょっぱい！

水で薄めるのではなく、『酢』でまろやかに。

酢は辛味を中和するだけではなく、風味を増してくれます。酢の酸みは加熱すれば取れるので、臭いも気にならず◎。

●片栗粉がダマになってしまったのだけど…

いったん火を止めて、おたまで大きくかき混ぜます。

あんかけ料理で、水溶き片栗粉がダマになってしまったときは、火を止めて、少し熱を冷ましてから大きくかき混ぜます。

ダマになるのを防ぐには？

片栗粉は、煮汁と混ぜてからめます☆

煮汁をすくう



☆今月のプレゼント！！☆

クイズに答えて
プレゼントを当てよう！

【問題】旬の食材ナス。このナスに含まれている色素は何でしょうか？（ヒント：4文字です。）

① 9月1日(土) 18:00 試合開始！！

「楽天VSオリックス」(Kスタ宮城)

ネット裏最前列

プレステージ・プラチナのチケットを

ペア1組様にプレゼント！

② 明治オリジナルマグカップを

3名様にプレゼント！

③ 明治オリジナルポーチを

3名様にプレゼント！

欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。

たくさんのご応募お待ちしております。
(官製ハガキにて受付致します。)

☆応募〆切8月25日消印まで☆



TAKAHASHI
会社名：株式会社 タカハシ

〒975-0007

住所：福島県南相馬市原町区南町3-98-1

フリーダイヤル：0120-31-6917

アドレス：newmejitakahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

☆投稿コーナー☆

♪T様からのお便り♪

毎月届けられる、奥様ワクワク通信を楽しみにしています。小腹が空いたらお餅ピザを作ってみました。簡単でおいしく作れました。

採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。

★クリクラ紹介キャンペーン実施中！★

紹介しても、紹介されても、お互い嬉しいプレゼント！！

ご友人でクリクラに興味のある方をご紹介下さい。

ご紹介いただいたご友人にご成約いただきますと

ご紹介いただいたお客様には…

紹介して
ボトル2本分の

引換券をプレゼント！！



お得！

ご紹介いただいたご友人の方には…

紹介されて ご紹介時特典！お得なスタートプラン

初回申込み時に限りボトル3本を

スタートプラン価格：1,260円(税込)

でお届け！



お得！

ご意見・ご感想・ご要望代募集！

FAX、Eメール、官製ハガキで承っております！