

# NEWS LETTER

2022.9

担当:吉田

## 新米の美味しい食べ方

新米とは、秋に収穫して年内までに精米・包装されたお米のことを言い、9月から10月にかけて続々と店頭に並び始めます。そこで今回は新米の美味しい食べ方をご紹介しますと思います！

- ①計量・・・付属カップできちんとすりきりする。
- ②洗米・・・はじめの水は素早く捨ててすすいで洗米。新米は米粒が柔らかいので洗すぎは禁物。短時間で優しく洗う。
- ③水加減・・・べたつきが気になる場合、水加減は少なめに。好みで1合あたり大さじ1程度減らす。
- ④浸水・・・新米の吸水時間はやや短めで1時間程度に。
- ⑤炊飯・・・通常よりも高火力、短時間で。早炊きがおすすめ。
- ⑥蒸らし・・・蒸らす時間は短めで。
- ⑦炊きあがりのほぐし方・・・ご飯の底から大きく優しく返す。かき混ぜすぎると粘りがでるので注意する。以上が新米の美味しい食べ方になります！是非、参考にしてみてください！



## BLEACH原画展

週刊少年ジャンプで2001年に連載を開始しコミックス全74巻の世界累計発行部数1億2000万部以上を誇る漫画『BLEACH (ブリーチ)』の生誕20周年を記念した原画展『BLEACH EX』が横手市増田まんが美術館にて開催されています。この漫画の影響で私がアニメ、漫画好きになった青春のバイブルです！BLEACHを知らない人でも楽しめる原画展になっており秋田会場限定の**コラポカフェ**などもあります！9月25日までの開催ですので興味がある方は是非、遊びに行ってみてください！10月からは10年ぶりにアニメ化もされますのでチェックしてみてください！



## お子さんの身長どれくらい伸びるか計測しませんか？

当院では、成長期のお子さんを対象にエコーを使った「**骨端線の計測**」を行っております。骨端線(成長軟骨)を計測することにより**身長**の伸び率を計測することができます！お子さんの身長が気になる方は気軽にご相談ください。また計測に加え身長を伸ばすための「**健康指導やコツ**」もお伝えしており、お子さんの成長をサポートさせていただきます！当院に現在、**通院中のお子さんは無料**で計測をさせていただきますのでお声がけください！



LINE 友だち追加

〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	9:00 14:00	●	●	9:00 14:00	/
15:00～20:00	●	●	14:00	●	●	14:00	/