

グッと”2”心

Four-leaf

2021.8月号

「今年の夏は TOKYO2020 オリンピックを テレビ観戦で楽しみました！」

皆様、こんにちは 本部コーディネーターの安部です。最近夜になると昼間の蝉の声もぴたりと止んで、鈴虫の声が聞こえるようになり、秋の気配を感じるようになりました。お出かけが制限される中、この夏はテレビのオリンピック中継にくぎ付けになりました！画面を通してなのですが、ここ一番の瞬間は私まで息をこらえて、こちらまで緊張感が伝わってくる程の臨場感を味わうことができました。新たにオリンピックの正式種目に加わった空手やスケートボード、サーフィン、クライミングもとても楽しく観ていました。サーフィンは自分でやったこともなく、これからやるにも難しそうなのですが(笑)、大会のあとは暇さえあればサーフィンに関する動画をみる程、最近ハマっています。8月も引き続きまして、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



身近で手軽な“スーパーフード”「発酵ぬかどこ」



ウイルスに負けない体をつくるためには、良質な食事と睡眠、適度な運動と言われていますが、近年注目されている発酵食の中でも「簡単なのにおいしい」とヒットしている商品が「袋のできる発酵ぬかどこ」です！袋の空気を抜いていけば毎日かき混ぜる必要もなく、好きな野菜を適当な大きさに切って入れるだけ♪容器をつかわないのでコンパクト。冷蔵庫でも十分美味しく漬かります。無印良品でも袋のぬかどこはヒット商品だそうです。

税込 890 円の手軽さ！！昆布やにんにく、鷹の爪等を追加して自分好みのぬかどこにカスタマイズも楽しいです。ポイントは、固めの人参、大根、



カブ等は、縦半分に切ったり、茄子等を漬けてぬかが変色する場合は、そのぬかの部分を取り出します。ぬかに水分が出てきたら、キッチンペーパーで水分を取ったり、補充用のぬかを加えると長く使えます。季節の野菜を漬けても美味しいですし、皮をむいたアボカドも美味です♪



夏野菜を美味しく ～簡単とうもろこしご飯～

とうもろこしの粒をとり、洗った米と一緒に炊飯器に入れて、

<One Point> とうもろこしの芯も入れます！

(もちろん炊き上がった後芯は取り出します。)

少量の塩と酒を加えて、いつも通りの水を入れて炊飯すれば出来上がり♪

旬の野菜は栄養満点！食物繊維も豊富です。



★★本社夏季休暇のお知らせ★★

8/21(土)～24(火)まで、本部事務所は夏季休暇を頂戴致します。ご不便をおかけ致しますが、何卒宜しくお願い申し上げます。



■編集後記

通っていたスポーツクラブへ行けなくなって早2年、室内がダメなら屋外でと海岸近くでハンモックヨガを始めました。逆さになるので初めはドキドキしましたが、重力に反した体勢で頭もスッキリします。今は緊急事態宣言中なので再開を楽しみにしています。(安部)

株式会社フォー・リーフ

〒251-0047 神奈川県藤沢市辻堂 1-4-19

SURF ビル 5F

TEL 0466-47-7477 FAX 0466-47-7471

URL <http://4leaf.co.jp/>

