

# ながた整体院便り 2024年 9月号

9月になりました。  
季節は秋ですが、まだまだ暑い日が続きそうですね。  
皆さんお元気でお過ごしでしょうか？

夏の疲れがでる頃でもあります  
行楽の秋、スポーツの秋ともいわれます。  
少しづつ身体を動かしてみてはいかがでしょうか？

当院は一人ひとりのお客様に真剣に対応させていただくため、  
完全予約制とさせて頂いております。  
ご予約はお電話にてお願ひいたします！



ながた整体院  
愛知県長久手市香桶1420番地 院長 永田淳士  
TEL : 0561-63-2335  
HP : <http://www.nagata-seitai.com>

**日本全国紙旅**

**長野県 天龍村**

「森のチーズ」  
緑いっぱい  
木の中で  
過ぎすれは  
とても気持ちいい！

「おきよめの湯」  
すべてになる温泉!!  
無数の星たちが  
あなたをむかえてくれる上 馬刺しも美味しいよ

TEL 0260-32-3737

0260-32-3737

## ホットホットさっくり のり×長芋焼

材料

- ・長芋 300g
- ・塩こしょう 適量
- ・のり "
- ★しょうゆ 大2
- ★酒 大1
- ★砂糖 小2
- ★しょうが 小2
- ・バター 10g

1. 皮をむいた長芋を輪切りにして塩こしょうをしてのりを巻きます。

2. フライパンにバターをとかし入れ、のりを入れてこんがり焼いていきます。

3. ★を入れてからめたら完成!

「知ってる??」

北欧でコーヒーに入れられることが多い意外な食べ物……それはチーズ!! このチーズはレイバーストと呼ばれたり焼いて作るチーズで、コーヒーの香りと一緒に溶けることで独特の風味を楽しめます。この組み合わせは一見奇妙に思えますが、試してみるとクセになりますよ!!

Q 日光はひたまり 雨は水たまり?  
では、といいげな笑顔はなにまり???

A. のりの長芋焼のところにあるよ!