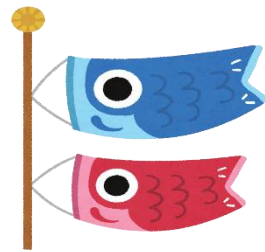


# ながた整体院便り

## 2026年

### 5月号



5月の心地よい季節になりました。  
季節は春めいて来ましたが  
朝夕の寒暖差が大きい時期です。  
気温差や生活のリズムの変化で疲れを感じたら  
早めに身体を整えてゆきましょう。  
今月もよろしくお願いたします。

当院は完全予約制になっております。  
ご予約はお電話にてお願いたします。

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: <https://nagata-seitai.jp/>

## 新玉ねぎのうまダレ



### 材料

・新玉ねぎ 3コ

・ごま油 少々

(タレ) 合わせておく

・しょう油 大2

・とりがら素 小1

・しょうゆ 大2

・オスターソース 大1

・す 大1/2

・しょうが じんじん 少々

・ごま油 大1

・水 大3

・ごま 大2

・ねぎ 好きなだけ

① 新玉ねぎを8等分のくし切りにする。

② フライパンに、ごま油を入れ、新玉ねぎの両面をこんがり焼く。

③ 焼いた新玉ねぎを容器に入れて、タレをかけたら完成!!



## 《知ってる??》「雨のことば 愉英雨(ゆえい)」

愉英雨の英は花を意味して、春に咲く花々を愉ませ、喜ばせる雨のことを言います。

どんなことも立場や状況によって捉え方が変わる。誰かの喜びを私事の喜びと感じられたら... そんなふうに思わせてくれる言葉です。



なぞ? Q さあると『ハハハハッ』と、笑ってしまうものな〜んだ??

① たまねぎのところだよ

## 日本全国紙旅

長野県長野市 戸隠そば博物館 とんくるりん



そば打ち体験



そば猪口作り



お土産も豊富にそろっている



そばづくしの定食もアリ