

Cooking

ズッキーニのソテー

1人分211kcal 塩分1.1g ▷15分

●材料(2人分)
ズッキーニ……………小2本(300g)
ベーコン……………4枚
オリーブ油……………大さじ1/2
塩、粗びき黒コショウ…各少々

【作り方】
①ズッキーニは縦半分に切り、切り口に格子の切り込みを入れる。
②フライパンにベーコンを中火で熱し、両面をさっと焼いて取りおく。
③②のフライパンにオリーブ油を中火で熱し、①の切り口を下にして入れ、途中押さえながら3分ほど焼き色がつくまで焼く。裏返し、弱めの中火で3分焼く。器に盛り、塩とコショウを振る。②を添える。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

Cooking

ラタトゥイユ

401kcal 塩分4.5g ▷35分

●材料(作りやすい分量)
ズッキーニ……………小1本(150g)
ナス……………2本
パプリカ(黄)……………1/2個
タマネギ……………1/2個
トマト……………2個
オリーブ油……………大さじ2
ニンニク(みじん切り)…1片分
ロリエ……………1枚
塩……………小さじ3/4

【作り方】
①ズッキーニとナスは乱切りにする。パプリカとタマネギ、トマトは一口大に切る。
②フライパンにオリーブ油とニンニクを中火で熱し、香りがたったらズッキーニとナス、パプリカ、タマネギを加えて炒める。タマネギが透き通ったらトマトとロリエ、塩を加えてざっくりと混ぜる。ふたをして弱火で20分蒸し煮にする。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

★★HPからもプレゼントのお申し込みができます。
キーワードは「ASA川口中央」で検索♪

ASA 川口中央 TEL 048-294-0567
FAX 048-294-3334

朝日新聞サービスアンカー

プレゼント応募要項 & 応募方法

- ※応募券を切り取り、**第1・2希望を記入**し官製はがきに貼り付けて下さい。
- 応募券無き物不可 あて先も切り取り官製はがきに貼り付けて、投函するだけです。
- ※応募者多数の場合、**長期ご購入のお客様を優先**とさせていただきます。
- ※記入もれ、有効期限(7日必着有効)を過ぎた場合には、無効とさせていただきます。
- ※発表は発送をもってかえさせていただきます。
- ご持参下さっても結構です。電話・E-mailでの受付は致しておりません。
- 応募券をコピーしてのご応募は、無効です。
- ※ホームページからでもプレゼントを受け付けてます。

【FAXでプレゼントをご希望されるお客様へ】

応募される際は、拡大・縮小をしないで、住所・氏名等もれなく記入の上、P8のみを送信して下さい！
送信不備の場合はプレゼントのお届けが出来ない場合があります！！

第2希望まで必ずご記入下さい

- ①応募券を切り取り必要事項を記入して下さい
 - ②官製はがきに貼り付けて下さい
- 応募券はのりでしっかりと貼り付けて下さい

〒333-0825
川口市赤山225
ASA川口中央
第134号プレゼント応募係

第134号プレゼント 応募券

第1希望【 】()
第2希望【 】()
—コメント欄—

※ご購入者様のお名前をご記入下さい ペンネーム記入欄
お名前 【 】
ご住所
TEL ()

お客様とASAをつなぐ川口中央のミニコミ紙



ASAわん



一朝日新聞ご愛読のみなさまへ大切なお知らせー

明日8月2日より土曜日の夕刊は休刊となります。

土曜日の夕刊に掲載していたコンテンツは、平日の夕刊紙面に移動して掲載を継続します。

また、新たな企画も開始しますので、今後の紙面にぜひご期待ください。

これからも変わらぬご愛読を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

ASA川口中央

所長 犬塚幸之進



☆今月のプレゼント 締め切りは 8月 7日必着有効です☆

① JR上野駅公園口より徒歩3分

上野の森美術館 ご招待券
R7.8/14~9/2まで

「第38回日本の自然を描く展」
※休業日等はHP等にてご確認ください

2名様10組

② 佐貫町駅よりバス約25分

マザー牧場 ご招待券
R7.9/30まで

※休業日等はHP等にてご確認ください

2名様10組



イラスト
ギャラリー
素敵なイラストを
ありがとうございます♪

葉月
カンパネル様

累計550万冊突破

天声人語
書き写しノート

書き写すだけで、
知っている言葉が増え、
文章力がつく！

天声人語ノート

ノートは通常版、
学習用、脳トレ版、
美文字版、英訳版の
全5種類

■通常版/A4判
242円(税込)
1カ月分
■発行・編集 朝日新聞社

▶ASA(朝日新聞販売所)でお求めいただけます。

私の熱中症対策（屋外編）

凍らせたイオン飲料を持ち歩き少しずつ飲んでいきます。小さな保冷材と一緒にしておくと使用時に冷えていますね。
なしまの様

服にクールスプレーをかけ、日傘と冷感のパーカーを着ます。以前は扇子を使っていたんですが、あおぐだけでも暑くなるので今は小型の扇風機に変えました。 桔梗ちゃん様

最近家は出るときに氷を2つ程口の中に入れていきます。これで外に出てもしばらく暑さをやわらげることができそうです。
チャコ様

私の熱中症対策は月並みかもしれませんが濡れタオルを首に巻く事です。山登りやハイキングの時は効果抜群です。家族全員分の専用タオルを用意しています。 たかたか様

私の熱中症対策は常温のお水を飲むことです。暑い日には冷たいお水が欲しくなりますが水分補給としては体に吸水されやすい常温が最適との事で、体が一度に吸収できる水分量200ml〜250mlをちびちび飲みし水分を補給しています。 さな様

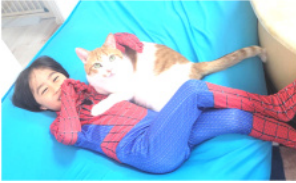
熱中症対策に夏野菜を食べています。夏の野菜には人の体を冷やす効果がある為、毎日食べることで熱中症になりにくい体質になればと思っています。 しおりん様

- ①「水分」②「塩タブレット」③「首冷やすもの」保冷剤
- ④「タオル手ぬぐい2、3枚」1枚で足りないから
- ⑤「日傘かぼうし」の5点。 ねこ11299様

今日から8月、まぶしい太陽が照りつける季節ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。今月は夏休みを取る皆様も多いと思われますが8月11日は国民の祝日「山の日」。2016年から施行され、まだまだ馴染みのない祝日ですが日本は平地が少なく山が多い国土、山に親しみを覚える方も多いと思われます。そこで今月のお題は「私の好きな山、山の思い出」と題し皆様の好きな山や思い出を大募集！採用された方にはグルメセットをプレゼント♪沢山のご応募お待ちしております。



山の日



ASA川口中央の招き猫

ロンシャン君の不定期日記

★プロフィール★
名 前：ロンシャン君
住まい：川口市赤山
朝日新聞販売店

vol.132

こんにちはロンシャンです！
今日から8月、毎日暑い日が続いていますが皆さんお元気ですか？
今月は夏休みですね♪



妹弟は海やプール、お祭りなどいろいろな所にお出かけして羨ましいです。

最近、妹がお父さんとよく猫カフェに行くのでちょっと心配しましたがボクが一番かわいいと言ってくれるのでひと安心です♪

身体は大きいボクですがとっても寂しがり屋で甘えん坊なので家族とくっついていてる時が一番安心します。

皆さん、まだまだ暑い日が続きますので水分補給をしっかりとって体調を崩さないよう気をつけてくださいね。

それではまた来月ロンシャン日記でお会いしましょう♪



被災男性の残した記録

朝日新聞立川支局員 山浦正敬

小さな仏壇に飾られた遺影の男性は優しい表情でした。昨年9月、82歳の生涯を閉じたそうです。今夏に初盆を迎えます。

三陸沿岸にある岩手県釜石市です。東日本大震災から14年余りで、街は復興しました。男性も元の宅地に住宅を再建しました。

男性は震災時の町内会長です。消防団の活動経験者で、避難所となった釜石小学校で陣頭指揮をとりました。

体育館から教室の部屋割から食事の配給、支援物資の配布…。集団生活に必要なルールを大書して示しました。がれきの撤去が進むと、アスファルトのはがれた街路に東京都の支援で花を植えました。

後日、被災体験と次に備えるための教訓を、被災地の外に伝えて回りました。その際にいつも、避難所となった釜石小学校の校歌を紹介しています。

「いきいき生きる いきいき生きる」から始まる歌詞は、作家井上ひさしさんが書きました。最後は「手と手をつないでしっかりと生きる」です。住民の多くは卒業生です。避難所ではよく歌われました。男性は一連の記録や資料をファイルにまとめています。大災害からどう立ち上がったのかを伝える民間の記録です。男性は生前、取材で訪ねた際、ファイルを開いて、記者の問いに答えてくれました。

同じように被災地の片隅で、人目に触れずに眠っている記録がまだあるはず。被災者目線でまとめた記録も後世に残す策はないか。仏壇に手を合わせ、遺影の男性に問いかけてみました。

朝日新聞のデジタル版は 宅配購読中の皆様へ

+500円で5倍の情報量！

無限に広がるデジタルの世界

紙面にない記事や動画も

デジタル版には紙面に載せきれなかった記事や写真が盛りだくさん。例えば「令和の米騒動」のニュースは2025年、紙面には16本掲載されていましたが、デジタル版には31本配信されていました。

気になる記事を一気読み

5年分さくっと記事検索

デジタル版では過去5年分の記事が読めます。気になっていた連載を一気に読んだり、キーワードや記者名で検索したりできます。

↓↓お申し込みはこちらから

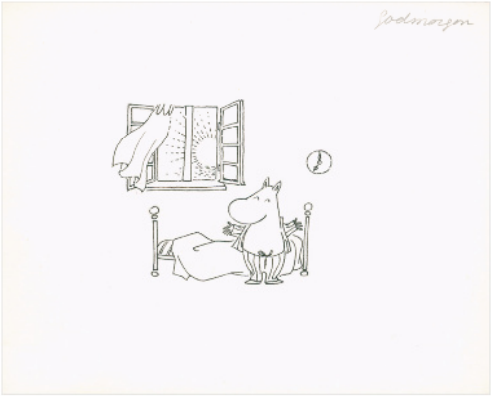


※QRコードからのお申し込み期限は8月31日までとなります

展覧会のお知らせ

トーベとムーミン展

—とっておきのものを探しに—



「おぼろ」制作年不詳 トーベ・ヤンソン・ムーミンキャラクターズ Moomin Characters TM

ムーミンの小説は戦後のフィンランドで1945年から70年までに全9冊が出版、52年には絵本も刊行されました。そして今年、出版80周年を記念して、作者トーベ・ヤンソン（1914～2001）が描いた油彩画や雑誌に寄稿した風刺画、コミックスの原画やスケッチなどを展示します。約300点の作品を通じて、創作の軌跡とムーミンの魅力を紹介します。

7月16日(水)～9月17日(水) 会期中無休 港区・森アートセンターギャラリー
一般・大学・専門学校生 平日2,300円 土日祝2,500円
高校・中学生 平日1,500円 土日祝1,600円 小学生 平日800円 土日祝900円
※土・日・祝日および8月12～15日、9月16、17日は事前予約が必要です
■問い合わせ ハローダイヤル 050-5541-8600
■公式サイト <https://tove-moomins.exhibit.jp>

*開催情報が変更になる場合があります。最新情報は、問い合わせ先や公式サイトでご確認ください。

手の骨が折れてもMVP

朝日新聞論説委員 西山 良太郎



顔面の正面衝突で鼻筋が曲がったり、スクラムで耳がつぶれ、ギョーザ状に内出血したり。突き指で靱帯が伸び、まっすぐには戻らないことも。ラグビーは痛手を負いながら、試合終了までプレーを続けてしまう例は珍しくありません。けれど、これは想像を超えていました。

今季のリーグワンで2年連続MVPのリッチー・モウンガ選手（BL東京）は、6月のプレーオフ決勝で攻守の要、スタンドオフとして出場。試合後に黒いサポーターを外すと、右手は分厚く腫れ上がっていました。実は1週間前の準決勝で骨折していたそうです。

しかし、試合ではけがをみじんも感じさせませんでした。片

手パスや鋭角なステップ、守備ラインの裏に落とす精緻なキック。加えて、身長で20㍑は大きく、体重でも30㍑は重い相手の巨漢選手をはじき飛ばす猛タックルと、縦横無尽の動きでした。

強調したいのは、彼がけがを押して出場したことではありません。

過去にも手の骨折を何度も経験し、プレーは可能だと知っていたそうです。なぜか。右手の負担を軽くするパスやタックルでの体の使い方など、けがを補う多様な方法を熟知しているからでしょう。そうしたプレーの引き出しが、ニュージーランド代表に選ばれ、世界有数の司令塔となった原動力だと思えます。

リーグワンは近年、待遇や社会環境の良さもあり、海外から好選手が集結しています。これがどれほど若い選手を刺激することか。国内のラグビーは、今が学びの季節かもしれません。