

Cooking

アジの トマト南蛮漬け

1人分370kcal 塩分3.2g ▷10分
*の時間は除く

●材料(2人分)
 トマト……………1個
 アジ(三枚おろし)…3匹分(正味250g)
 赤唐辛子……………1本
 タマネギ……………1/2個
 片栗粉……………適量
 揚げ油……………適量
 ④ 水……………大さじ3
 砂糖……………大さじ1と1/2
 しょうゆ……………大さじ3
 酢……………大さじ2と1/2

【作り方】
 ① トマトは一口大に切る。タマネギは縦に薄切りにする。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。バットに④と赤唐辛子を入れて混ぜ、トマトとタマネギを加える。
 ② アジは骨を取り、長さを半分にして片栗粉をまぶす。
 ③ 170℃の油で②を途中裏返ししながら3分揚げ、①に加え、15分ほどおいてなじませる*。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

Cooking

ピーマンと牛肉の ピリ辛炒め

1人分228kcal 塩分2.1g ▷10分

●材料(2人分)
 ピーマン……………4個
 牛切り落とし肉…120g
 タマネギ……………1/2個
 サラダ油……………大さじ1/2
 豆板醤……………小さじ1/2
 ④ 片栗粉……………小さじ2
 酒……………小さじ2
 塩……………少々
 ⑥ オイスターソース…大さじ1
 酒……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1

【作り方】
 ① ピーマンは縦に幅1cmの細切り、タマネギは厚さ1cmのくし形切りにする。牛肉は④をもみこむ。
 ② フライパンにサラダ油と豆板醤を中火で熱し、肉を炒める。肉の色が変わったらピーマンとタマネギを加えて2分炒める。混ぜ合わせた⑥を加え、ざっと炒め合わせる。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

お客様とASAをつなぐ川口中央のミニコミ紙

ASAわん

☆今月のプレゼント 締め切りは7月 7日必着有効です☆

☆☆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133号プレゼント応募係

第133号プレゼント 応募券

第1希望【 】 ()
 第2希望【 】 ()
 ロンシャン君からのウチワ 希望する【 】
 —コメント欄—

※ご購入者様のお名前をご記入下さい

お名前 【 】

ご住所

TEL ()

ペンネーム記入欄

① **大昆虫展 ご招待券**
 in 東京スカイツリータウン
 R7.7/12~9/1まで

カブトムシ、クワガタなど国内外の昆虫が勢揃い。親子で楽しめるイベントです。

※休業日等はHP等にてご確認ください
 2名様14組

② 東京・六本木

泉屋博古館 東京 ご招待券
 R7.8/30~11/3まで

—現代マイセンの磁器芸術—
 巨匠ハイツ・ゲルナーの描いた物語 (X/ハ)

※休業日等はHP等にてご確認ください
 2名様15組



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—

「ムーミン」の生みの親であるトーベ・ヤンソン(1914~2001)は、絵画、小説、絵本、コミックス、風刺画など多方面に才能を発揮しました。本展はムーミン小説の出版80周年を記念し、フィンランドのヘルシンキ市立美術館の協力のもと、約300点を展示。トーベの創作世界に没入できるような演出を交えながらその魅力に迫ります。

7月16日(水)~9月17日(水) 会期中無休 港区・森アーツ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
 ■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。

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に読み

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

Androidスマホ iPhone

スマホのカメラを起動し、2次元コードにかざして読み取り

読み取りが成功すると、リンクが表示されるので、タップ

https://t.asahi.com/asa25us

夏の食べ物

私は「トウモロコシ」一択です。この時期に田舎のおばあちゃんから送られてくるトウモロコシを毎年楽しみにしています。
のの様

苦みがおいしい夏の野菜ゴーヤ、収穫遅れで完熟してしまった黄色いゴーヤは冷やしてデザートにするとトロピカルフルーツのように甘くておいしいです。
さな様

なんといっても鰻です。ビタミン豊富で夏バテ解消に最適！夏場の体力減退を防いでくれます。
ヨッシー様

私の夏の味といえば故郷の郷土料理「山形のだし」です。野菜をたっぷり使って作るので栄養が取れとっても美味しいです。
えいこ様

夏といえばやっぱりそうめん！そうめんチャンプルーや冷麺風そうめんなど色々なバリエーションで楽しめるのでこの時期は重宝します。
ゆか様

私の夏といえば「ガリガリ君ソーダ味」です。子供の頃から変わらない味、暑い日のおやつに親子で食べています。
珠様

今日から7月今年も後半に突入し季節は夏へまっしぐら、毎日暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。夏の風物詩である花火大会やピヤガーデン、海水浴など屋外でのイベントも盛り沢山のこの季節。猛烈な暑さの中での屋外活動には熱中症対策は必須となります。そこで今月のお題は「私の熱中症対策（屋外編）」と題し、皆様が行なっている屋外での熱中症対策を大募集！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。

毎年恒例ASA川口中央の招き猫

ロンシャン団扇を皆さまにプレゼント

2025年夏にASA川口中央の招き猫「ロンシャン君」からオリジナルうちわが届きます。ご希望の方は、プレゼント応募券のうちわ希望欄にご記入ください。たくさんのご応募お待ちしております。



リセットルーム

はやみねかおる／著 定価1100円(税込)

まち「都会のトム&ソーヤ」などのベストセラー作家・はやみねかおるの新感覚ミステリー「ルーム」シリーズの第3弾。

SNSの仮想空間「ルーム」で、シロクマ探偵の助手をしている平凡な中学生の「ぼく」。そんなぼくが「リセットルーム」に入るためのテスト生に選ばれた。資格を得れば、人生をリセットできるという。

夜の学校を舞台にテストがスタートする。テスト生に選ばれた7人の中学生のうち、資格を得ることができるのはただ一人。テスト生が集まったとき、どこからともなく不気味な声が教室内に響き渡った。「わたし以外、全員死ぬ。そうすれば、リセットルーム入室の資格は、わたしのものになる」

もし人生をリセットできたら、あなたは何をリセットする？



イラストギャラリー



カンパネルラ様

素敵なイラストを
ありがとうございます！

ペットの写真大募集~!!

わが家のペット紹介に載せませんか？！
inutsuka@air.ocn.ne.jp まで



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.131

こんにちはロンシャンです！

今日から7月、今年の夏も暑い日が続くそうですが皆さんお元気ですか？

7月といえばボクの誕生日、5日の日を迎えてボクが家族になって11年が経ちます！

あっといふ間の11年、家族も増えてにぎやかで楽しい毎日♪

最初に妹が家に来たときは少し緊張したけど今はとっても仲良し、

妹弟が大好きです！

長男としてこれからも元気な二人を見守りたいと思います。

今月は毎年恒例のロンシャン団扇のプレゼントがありますので皆さんぜひ応募してくださいね。

それではまた来月ロンシャン日記でお会いしましょう♪



55年前、今、未来へ
万博会場で思う

朝日新聞立川支局員 山浦正敬

1970年の大阪万博で思い出すのは、月の石と「こんにちは」を繰り返す三波春夫さんの歌声です。
小学2年生でした。福岡市の大規模団地に住み、ローラースケートに熱中していました。高度経済成長期のまっさかりです。
子どももロケさんだ万博のテーマ曲「世界の国からこんにちは」の歌詞は、毎日新聞社の公募で選ばれました。300万枚以上のレコードが売れたそうです。
あれから55年。大型連休明けに大阪 関西万博を訪れてみました。
開幕時の混乱も落ち着いたので、会場へのアクセスは順調でした。一部パビリオンは「2時間待ち」でしたが、人気の大型テーマパークに比べればまだ余裕です。大屋根リングの一角にある芝生広場では、弁当を広げる家族連れも多く見られました。
世界へ日本の情報を発信する公益財団法人は、前回は「成長期」、今回は「成熟期」と定め、万博開催の意義を問いかけます。
日本に集まった海外の珍しい展示に歓声を上げたのが前回でした。今はインターネットで海外からの情報にあふれ、周囲に外国人がいるのも日常です。半世紀余り前に未来の電話機として展示された「ワイヤレステレホン」は、現在ではスマートフォンとなって生活必需品です。一般家庭には珍しかった車は、デモ飛行とはいえ、空を飛びまわって進化しました。
今回の万博はどう評価されるのか。もし次があるなら、どんな時代を映すのでしょうか。会場を後にしながら、未来の暮らしを想像してみました。



唯一無二の競技人生 朝日新聞論説委員 西山 良太郎

自分らしく生きる一。少々おおげさですが、陸上女子100m障害の寺田明日香選手にはそんな地に足を付け、道を切り開く強さを感じてきました。

小学4年で陸上を始め、高校で取り組んだハードルで一気に開花します。高校総体で3連覇、続く社会人でも日本選手権で3連覇を達成します。しかし、順風から一転。けがや摂食障害などが重なり、スパイクを脱ぐまでに追い込まれました。まだ23歳でした。

そこから立ち直ったのは目的を腑分けし、整理する能力でしょうか。結婚と大学進学、出産を経て、引退から3年後には7人制ラグビーへの転向で競技生活を再開。日本代表の練習生

にも選ばれました。
さらに2年後、東京五輪が迫ると陸上に復帰。日本記録を更新し、五輪では日本選手として100m障害では21年ぶりとなる準決勝進出を果たしました。

競技場以外にも、忘れ難い姿があります。女性蔑視につながる発言をした森喜朗五輪組織委員長に対し、寺田選手は「多様性を大切にしている現代社会においては残念」と批判。国内で関係者の多くが沈黙した中で、断固とした言葉が広く共感を集めました。

35歳で迎えた今季は、シーズン終了で一線を退くと表明しました。「引退」の言葉を使わないのは来年以降も、子どもたちと本気で一緒に走る機会を創出していくためだそうです。

1年後、あるいは3年後にどんな自分でありたいのか。自己と対話しながらスポーツの分野を縦横に駆け巡る。誰もまねできない足跡がそこに残るはず。