





春の七草は一月の七草粥で有名です。では、秋の七草って…？ 秋の七草は万葉集の和歌に歌われる、見ることを楽しむ花々です。頭文字をとって「お・す・き・な・ふ・く・ほ・た・え・シ・ス・キ・ホ・く・ナ・テ・シ・コ・フ・ジ・カ・マ・グ・バ・ギ」と覚えると簡単です！ 草原に生える種がほとんどです。探してみてください!!



次回の桃色。いったい何が…？

カキノテクラゲという500円玉くらいのやつに刺されました。ウソっぽいほんまです。スタートリンク指導をしていて、マスクを顔の上につけたまま、マスクを脱ぐのが非常に辛い。鼻に痛み、目も痛い。海があがみ、現れるところから全身がだんだんと痙攣性ピリオドコロが全身で走りますが、せきに感覚が疎かになります。小便や便は病院へ。病院でアレギーを抑える薬を処方されました。点滴を2本、半日ベッドの上でおだち回込みます。詫びるとカギで引き受けた裁判は自分の体験通りのことか説明が叶ひ、ハザラヤカボイエビ並んで強毒をもつワガメのこと。普段は海藻でかいものですが、波が強めになると海藻からおれみて木にかかることあります。木にかかっているところは逆に藻が生えてようになることがあります。おなじく逆に藻が生きようになる場所に藻が付きます。気をつけなければいけない。



材料

- ・新鮮なタコ
- ・玉ねぎ
- ・トマト(缶モモ)
- ・クミンシード
- ・水
- ・油
- ・カレーパウダー
- ・お好みのスパイス
- ・塩コショウ
- ・かくし味のミカ肉

作り方

- 1 材料は全てみじん切り。
- 2 油を弱火で熱し、クミンをじっくり炒め、香りを出す。
- 3 トマト→玉ねぎ→タコ(&ミカ)の順に火炒める。
- 4 火が通ったら、カレーパウダーと調味料を入れ、煮める。完成！
- 5 水を入れ、煮める。完成！

いいしんぼう万歳！3-レーハ食堂へようこそ。「3-レーハの3-レーハ」ということで今回はカレーにしました。おいしいものを紹介していきます！



まずは次号!!
すいとうにはイヤにも生きものがいるよ！せみみにきてね！

前号の答えは!!さくらの木
さくらの木をつくるの木も
どちらもさくらの木でした～!!