

Saluton, SESanoj!

Ni ĉiuj kuiru tohuon sezaman! Dank'al koronviruso, eble vi havas nun sufiĉe da tempo, mi kredas. Do, mi rekomendas al vi kuiri sezamtohuon. Tiu kuirado estas ne nur saniga, sed ankaŭ tre bongusta. Krom tio ĉiu ajn, eĉ viroj tre facile povas kuiri ĝin. Kuirmaniero estas jene.

○ Materialoj: sezampasto (練り胡麻)—100 g,
lakto—1L, aroruto (葛粉)—100 g.

○ Kuirmaniero

1. Unue enmetu ĉiujn materialojn kune en kuirpoton.
2. Per kulerego miksu la materialojn en la potu.
3. Per la plej malforta fajro de gaso stufu ĝin, kirlante per la kulerego ĉirkaŭ 15 minutojn, ĝis la fluidaĵo solidiĝos iom post iom kiel tohuo.
4. Se ĝi ankoraŭ ne fariĝas kiel tohuo, vi devas daŭrigi kirladon plu.
5. Kelkajn horojn malvarmigu ĝin en fridujo. (Elfarita!)

Mi ofte kuiras ĝin, kaj manĝas ĝin kun mielo kaj sinamona pulvoro. Sed mia fratino preferas manĝi ĝin simple kun sojsaŭco.

Do, mi esperas, ke vi provu kuiri tiun sezaman tohuon!
Bonan apetiton al vi! (Sunjo)

総会：4月11日（土曜日）1:30 於：かでる 27,530 号室

元会員の谷口岩雄氏が2月29日に病気のため逝去されたとのことです。ご家族の方からお知らせがありました。87歳であったとの事、普段ご自分の特別の健康法について披露されていましたが残念な事です。お冥福をお祈り申し上げます。