



たたきキュウリと塩昆布の浅漬け

夏休みも始まり、暑い日が続いていますね。水分が多く熱中症対策にもなるキュウリを使った浅漬けを作ってみませんか。キュウリは夏の家庭菜園の定番です。家にある保存食を加えて、アレンジすると、いろいろな味が楽しめます。包丁を使うときは安全に気をつけましょう。

①キュウリの両端を包丁で切り落とし、残りを3等分に切る。
②ビニール袋に入れ、キュウリを浅漬けにすることで、水分と塩分を同時に補給することができます。袋を使って簡単に作れるため、ごみも少なく、衛生的です。

【アレンジレシピ】
スライスしたキュウリで、塩一つまみ、乾燥ワカメ(小さじ1)、ポン酢(大さじ1)を加え、サラダチキン(大さじ1程度)またはツナ(大さじ1程度)を入れて混ぜると、ごはんにも合うおかずになります。
(監修 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん)

水分と塩分で熱中症対策



材 料 (1人分)

- ・キュウリ…1本
- ・塩昆布…大さじ1程度
- ・塩…2つまみ
- ・ごま油…適宜

用意するもの

- ・包丁
- ・まな板
- ・めん棒
- ・計量スプーン
- ・食品用ポリ袋
- ・皿

不思議の箱を開けよう

楽しい理科のはなし

2026.

8/18

火

身近にひそむ「サイエンス」をその目で確かめよう!

身のまわりの科学について学べる体験教室や驚きいっぱいのサイエンスショーなど、楽しいプログラムいっぱいのイベント「楽しい理科のはなし」。ご家族やお友だちと一緒にぜひ遊びに来てください!

時間 10:30 ~ 17:30

場所 東京エレクトロンホール宮城

(宮城県民会館 仙台市青葉区国分町3-3-7)

サイエンスエンターテイナー チャーリー西村 サイエンスショー

(米村でんじろうサイエンスプロダクション所属)

大ホール

テレビでお馴染み、米村でんじろう先生の一番弟子が魅せる、笑いあり、驚きありのサイエンスエンターテインメント。身近なもので科学のおもしろさを学びます。

事前申し込み制

定員 各回1,000名
1回目 13:30 ~ 14:30
2回目 16:00 ~ 17:00

応募方法

サイエンスショーに参加ご希望の方は、下記QRから応募フォームに必要事項を明記のうえ、お申し込みください。応募多数の場合は抽選となります。お申し込みの結果は8月7日(金)中にメールにてご連絡いたします。その後、当選者にのみ郵送にて参加券をお送りします。

お申し込み締切
8月5日(水)
17:00まで



お問い合わせ/ 河北新報社業務推進部
☎0570-093746 (平日10:00 ~ 17:00)

※ご記入いただきました個人情報は、本イベントの連絡・参加券発送以外には使用いたしません。※イベントの様子は後日、河北新報紙面上および東京エレクトロンウェブサイト等で紹介いたします。写真撮影、紙面等への写真掲載についてあらかじめご了承ください。

東北大学の学生と一緒に、おもしろ科学に挑戦!

楽しい理科実験教室

会議室

出前授業で好評を博した体験教室や、学生たちと一緒に科学を学べるブースがあります。

時間 10:30 ~ 17:30

会場 東京エレクトロンホール宮城 各会議室

事前申し込み不要
入退場自由

モノのカタサや温度を測ろう

東北大学
金属材料研究所
笠田太教授

音と超音波でできること

東北大学大学院
医工学研究科
西條芳文教授

ナノって何なの!?

東北大学
多元物質科学
研究所
蟹江澄志教授

低温の不思議

東北大学
金属材料研究所
佐々木孝彦教授

磁石のひみつ

東北大学
金属材料研究所
関剛彦教授

サイエンス・アンバサダーと学ぼう

東北大学
サイエンス・アンバサダーの
皆さん

※写真は2026年の様子です。※実験内容は変更になる場合があります。