

しもなが通信

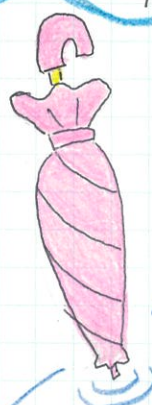
R2.6月号
JAぎふ 下中支店
058-398-4106



天気痛対策

雨の日に体調が悪くなる
ということありませんか？
医師に相談するのが1番ですが、
すぐにできる対策として
耳を温めると効果的です。
ぬらして軽く絞ったタオルを
電子レンジで1分ほど加熱し、
ホットタオルを作って耳を温め
ましょう。

家の光2020年6月号掲載
P116「天気痛とは」より



枝豆の甘みと旨みを引き出すコツ

より良いゆで方はどちら？

A:大量の水でゆでる B:少量の水で蒸しゆで

正解はBです。

枝豆200gに対し、水1/2カップで茹たをして
弱火で10分蒸しゆでるとより甘く美味しくなります。

家の光2020年6月号掲載 P35「極旨枝豆」より



ホウレンソウのティエド (ティエドとはフランス語でほんのり温かいという意味)

作り方

- ① ホウレンソウは洗った水を切り食べやすい大きさに切る。
ベーコンは1cm幅の拍子切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ3を入れ、
ベーコンを中火でじっくり火をつける。
- ③ ホウレンソウを耐熱ボウルに入れ、油はねに注意しながら
②を回しかける。さっと混ぜて器に盛る。

材料

- ・ホウレンソウ 1/4把 (50g)
- ・ベーコン (ブロック) 60g
- ・オリーブオイル

家の光2020年5月号掲載
P181「産地のレシピ」より