

ぎふ農業協同組合 北長森支店

岐阜市野一色 2-5-23

TEL: 058-245-8211

北長森だより

8

月号

～ サマーキャンペーン実施中!!! ～

期間 2020年6月29日(月) ～ 8月31日(月)

1 定期の金利UP!!

2 新規お預け入れ50万円ごとに
抽選券1枚!!

すきしゃぶセット
抽選で350名様に
当たる!!

☆ ネットバンク定期貯金金利上昇キャンペーンも同時開催中 ☆

期間 2020年6月29日(月) ～ 2021年1月29日(金)

※詳しくは職員へお尋ね下さい。

夏野菜のピクルス (2020年8月号家の光より)

(材料) 好みの野菜 計500g～600g

- ・キュウリ 大1本(150g) ... 乱切り
- ・エシロット 5本(50g) ... 根と軸を切り落とす
- ・カボチャ 100g ... 7mm厚さの食べやすい大きさに切る
- ・オクラ 6本(60g) ... 切ると傷みやすくなるので丸ごと使う。軸の先を切り落とし、がくをどく。
- ・カブ 小2個(100g) ... 軸を少し付けて、皮付きのままくし形切り。
- ・ピーマン・赤ピーマン 各1個(100g) ... へたと種を除いて斜め1cm幅に

・ピクルス液 ... 酢・水 各250mL, 砂糖35～50g
塩10g

・好みのスパイス ... ローリエ1枚, 赤トウガラシ1本
粒コショウ5粒

(作り方)

- ① 湯を沸かす。野菜の表面を殺菌するつもりで、熱湯に10秒ほどくぐらせる。カボチャなどかたいものは、1分ほどかためにゆであげる。
- ② ざるに取り、汁けをしっかりと切る。バットに広げ、冷めたら清潔な瓶に詰める。
- ③ ピクルス液の材料にスパイスを加え煮たてる。熱いうちに②に注ぎ、すぐふたをする。