

市橋支店だより 8月号

JAぎふ市橋支店

TEL: 058-251-6311

女性部活動 こんなことしました!

6月 熱中症対策 保冷剤入れ作り

フェイスタオルを使って、ひんやりタオルを作りました。保冷剤をポケットに入れて首に巻ける長めのタオルが完成しました。



7月 漬物講習会

今回、きゅうりとなすの漬物を作りました。変色しやすいなすなどを上手に漬けるコツや、菌の話などを教えて頂きながら、和気あいあいと作業ができました。

夏は、こまめに水分・塩分補給をして、熱中症に気をつけましょう!



今月のレシピ

塩もみキュウリと シヨウガの冷たいみそ汁



材料(4人分)
 キュウリ... 2本
 シヨウガ... 4本
 みそ... 大さじ4
 ① 塩... 小さじ1/2
 ② 水... 大さじ2
 すりゴマ(白)... 小さじ2

作り方

1. ボウルに水またはだし汁3と1/2カップとみそをよく混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく。
2. キュウリは縦半分に切り、斜めに2mm厚さに切り、①をからめて10分おき、両手で「はさんで」水けを絞る。
3. シヨウガは薄い小口切りにする。
4. 器に2を盛り、1を注ぎ、3をのせる。最後にゴマをふる。

(2020年 家の光1月号別冊付録 P.64より)