

なんさい

5

NO.
264

月号

2018 MAY



JA南彩

検索

URL:<http://www.ja-nansai.or.jp>

ホームページで広報誌「なんさい」が見られるようになりました。



地域を結ぶ
ふれあい
ネットワーク



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ



直売所情報 旬の情報をお届けします。

今月のオススメ!



旬のキュウリを使った
レシピをご紹介します!!

塩漬けにすれば、パリッとした食感とみずみずしさを保てます。水分もほどよく抜け、そのまま、酢の物や和え物に使えて便利。炒め物にするとシャキッと仕上がります。

塩キュウリ

●材料 (作りやすい分量)

キュウリ…5~6本 粗塩…キュウリの3~8%程度
A (赤トウガラシ…1本、水…200~300ml)

●作り方

- ①キュウリは塩の1/2量をすり込む。
- ②残りの塩はAと合わせ、ひと煮たちさせて冷ましておく。
- ③保存容器にキュウリを入れて②を注ぎ、冷蔵庫に保存し、キュウリがしんなりしたら使う。
冷蔵庫で4~5日、保存できます。

●材料 4人分

塩キュウリ …………… 3本
豚ひき肉 …………… 200g
A (酒・カタクリ粉…各大さじ1
薄口しょうゆ…………小さじ1
長ネギ(みじん切り)…… 1/3本分
ゴマ油 …………… 大さじ2
黒炒りゴマ …………… 小さじ2

●作り方

- ①キュウリは4等分に切り、めん棒などでたたいて粗く割る。
- ②ボウルに豚ひき肉とAを入れ、よく練り混ぜる。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、長ネギをいため、しんなりしたら②を加えていためる。肉の色が変わったら、キュウリを加えて手早くいため合わせ、黒ゴマを加え、ひと混ぜする。

キュウリと豚ひき肉のいため物

キュウリの食感と豚肉のうまみが食欲をそそります



作って
みてね!

お知らせ

番号案内サービス(104)へお問い合わせの際は、
必ずJA南彩の葬儀とおたずねください。
(24時間・365日対応)
事前相談も行っています。お問い合わせください。
0120-145-731

JA南彩葬祭岩槻城南支店
☎048-797-4909

JA南彩葬祭白岡大山支店
☎0480-91-0490

JA南彩葬祭春日部支店
☎048-733-9099

JA南彩葬祭久喜江面支店
☎0480-25-2929

JA南彩葬祭蓮田支店
☎048-768-4445

JA南彩葬祭菖蒲支店
☎0480-86-0400

JA南彩葬祭宮代支店
☎0480-32-4966

JA南彩催事センター
☎0120-145-731