おためしごはん

なすとみょうがの梅漬け

●なす　5個
●みょうが　3個
●塩　少々
●酢
●砂糖　小さじ1
ひとつまみ

★作り方★　4人分

① なすは半分に切って、薄切りに、みょうがは半分に切って、斜めの薄切りにする

② 全体に塩をふって、手でもんでしんなりさせ、5~6分おいておく

③ 塩気が強い場合は、水で洗って絞り、梅干は細かく叩いて、酢と砂糖を混ぜ合わせて、なすと和える

☆サッパリとした味わいで、この季節におススメの一品です。

家族で百人一首

朝ぼらけ　有明の月と　見るまでに
吉野の里に　触れる白雪
坂上是則

意味　夜明けごろ、有明の月の光がさしているのかと思うほどに、吉野の里に降り積もっている白雪よ。

解説　奈良県の吉野は、古くから雪と桜の名所として知られています。淡々とした有明の月光にたとえられたのは、一晩で深く積もり、作者を驚かせた雪ではないでしょうか。「朝ぼらけ」とはほのかに白い夜明けから日の出までの頃をさします。

みんなの絵本

あくたれねこのラルフは、セイラの猫でした。あくたれでもセイラはラルフが好きでした。でもラルフのあくたれぶりはひどくて…。そんなある日、サーカスに連れていってもらったラルフは、とんでもないイタズラをしでかします。怒ったセイラたちは、ラルフをサーカスに置き去りに…。それからのラルフの毎日はとても辛いものに。再び家に帰れるのでしょうか。

●生ゴミの汚れにウンザリ

水分を含んだ生ゴミを放置しておくと、細菌が発生してニオイの元にも。これを防ぐために、いっそ三角コーナーの使用をやめてみては？

野菜クズはボウルなどに入れておき、調理が済んだらその都度、新聞紙に包んでゴミ箱へ。魚は新聞紙を敷いたまな板の上でおろし、そのまま包んでポイ。こうすれば三角コーナーは不用です。面倒な掃除も、あのイヤーなヌルヌルとも無縁ですね。

野菜くん

なす

主成分は糖質で、カルシウム、鉄分を多く含んでいます。コリンが含まれていて、肝臓の働きを助け、夏バテ防止に役立つ食品です。

なすは形から大きさまで多種出回り、旬は夏から秋です。紫紺色で表面に傷がなく、光沢のあるもの、ヘタが痛いくらいのものが新鮮です。大きすぎるものは種があったり、ふかふかだったりするので選ばないようにします。保存はラップで包んで冷蔵庫に。

★事務所スペース無料開放★

伊藤燃設では、事務所の開きスペースをご希望の方に無料でお貸ししています。例えばサークルの活動場所や教室をお探しの方などにご利用いただけます。詳しくは担当伊藤美香まで。TEL0594-22-1778

● 現在、水・木・土とパソコン教室開催中。TEL23-3822(水谷まで)。プリザーブドフラワー教室も開催予定。TEL23-1658(佐野まで)

あっという間に夏休みです。夏は思い出作りにピッタリです。ベランダでプチトマト、モロヘイヤを育てています。おいしくなあれ！