

夏の食べ物と言えば？

社長★ 流しそうめんと

枝豆とビール

大槻専務★ メロン

藤堂常務★ 鱧

竹内★ すいか

中井★ ゴーヤ

広部★ そうめん

萬木★ かき氷

森田★ 冷麺

岡部★ 福岡の朝摘みのぶどう

武本★ かき氷

長谷川★ アイス

(パルムとチョコ) 最中ジャンボ

の様子  マルシェ 

今月のマルシェは、初夏にふさわしい梅・山椒、夏の野菜 ナスビ・キュウリ・ミニトマト・新玉ねぎ・じゃがいも等が並びました。

獲れたての野菜は、みずみずしく美味しくです。月一回のみの開催にも関わらず、9時から常連の皆様が待って下さいます。皆様、有難うございました。

今後、もっとたくさんのお客様にお越しいただき、新鮮なお野菜と地域の皆様とのふれあいを大切にしていくと思います。7月は21日に開催します。



■ 超サラサラのカキ氷を作る裏技

砂糖水(水200CCに砂糖大匙3杯をよく溶かす)の水を作ってそれをカキ氷機にセットしてカキ氷にします。

きめ細かくてサラサラふわふわのカキ氷が出来ます。

水が先に凍り、砂糖の部分が残り、氷の成長を妨げて隙間のある氷が出来るので普通のカキ氷よりサラサラ、ふわふわです。

(インスタントコーヒー大1、水大1、練乳大2、を混ぜシロップに。仕上にさらに練乳をかければ、カフェオレ風かき氷の出来上がり。)



旬の食材レシピ

ゴーヤとシラスの佃煮

- ゴーヤ大2本 (中なら3本)
- しらす干し (じゃこでも) 50gほど
- ◎しょうゆ75cc
- ◎砂糖100g
- ◎酢大さじ2
- ◎みりん 大さじ2
- かつお節5g



1. ゴーヤは縦半分に切って種を除き、5mmの厚さに切り(写真)、さっと茹でて水気を搾る。
2. 調味料を鍋で煮立たせ、1のゴーヤとシラスを加える。
3. 煮汁が少なくなったところがかつお節を加えたら完成。



コツ・ポイント

シラスやかつお節はお好みの量でOKです。  
砂糖を上白糖ではなく三温糖でもよし。  
自分好みの甘さに調節して下さい。