

夏はすぐそこ！

さわやかレシピ一挙！紹介

エコープマーク品かわら版

おすすめの商品

梅雨の季節

さわやか調味料で
心も体もリフレッシュ

ACきゅうり漬けの
素(さっぱり塩味)



○特徴

季節のキュウリをさっぱり仕上げるこの一品
ほのかな塩味がキュウリの味をひきたてます。

○レシピ

キュウリ三本、素小袋15g、水100cc揉んで一晩寝かすだけ！

7月の野菜といえば！きゅうり！！
夏バテ防止レシピを紹介！

きゅうりのさっぱり漬け



発行所

J Aライフクリエイティブ福島
食品企画課

ACらっきょう酢



○特徴

さわやか風味の甘酢です！らっきょうは、もちろんのこと、ピクルス、チラシ寿司にも簡単便利
※下漬けは、不要です

○レシピ

ゴーヤと玉ねぎのらっきょう酢和えサラダ



材料 (6~7人分)

ゴーヤ	1本 (200g)
ツナ缶	1缶 (小)
玉ねぎ	1/2 玉
ACらっきょう酢	大さじ4
しょうゆ	小さじ1

ゴーヤ・玉ねぎ
らっきょう酢和え

- 作り方
1. ゴーヤ・・・縦半分に切り、種とわたを取り、3mm幅に切る。
ツナ缶・・・汁を切り、粗くほくす。
玉ねぎ・・・繊維にそって薄く切る。
 2. 熱湯でゴーヤをサッと茹で、色が鮮やかになったらざるに上げ、冷水に取って水気を絞る。
 3. ボールにACらっきょう酢を入れ、ゴーヤと赤玉ねぎを加え、和えて約10分置く。
 4. (3)に、しょうゆ、ツナを加えて和え、器に盛る。

夏休み対策

ご家族・お子様と一緒に
レッツ！クッキング

ゼリーの素

7月14日は、「ゼリーの日」！！
ゼラチンを使ったゼリーを美味しくだべよう



○レシピ

旬のメロンとさくらんぼ
でつくったゼリー

夏休み直前！家族で
みんなで作ろう！！



(材料)
ゼリーの素クール125g
メロン
さくらんぼ

(用具)
タッパー大

イベント情報

全農福島愛情館
「周年祭」開催

6月20日、21日の2日

間、郡山にある農産物直売所愛情館の周年祭(14年目)が開催されました。2日間で4000人を超えるお客様にご来場いただきました。

期間中、旬のきゅうりが沢山販売されました。当社もAC

「キュウリ漬けの素」や「わさび漬けの素」などを使用したレシピを多数紹介。これら

らも旬の野菜の応援隊として県内各JA・直売所やJAGループのイベントを通して、ACマーク品のレシピを紹介していきたいと思えます。

編集後記

6月は、梅雨入というよりは早い夏という感じの日が続きました。らっきょう酢のおかげか忙しい中でも体調を崩すことなく、暑さを乗り切る事が出来ました。来月は、ナスのレシピをご紹介します。お楽しみに(成瀬 邦治)

