

エコープマーク品かわら版

暑い夏は『漬物』で乗り切しましょう!



A-coopマーク品の検索はこちらにアクセス

JAライフクリエイト福島

検索

令和元年8月

11日 山の日

13日 お盆

長かった梅雨もようやく明けて、じりじりとした強い日差しを感じられるようになりました。夏の暑さはこれからが本番。夏バテしないためにも、日ごろから積極的に漬物を食事に取り入れていきましょう! 食欲のない時でもなぜかパクパク食べられるのが「漬物」。特に夏野菜は漬物にすると美味しいものが多いんです。さらに汗で流れ出てしまった塩分の補給にも最適! お漬物の素で簡単手造りしましょう!



8 AUGUST



発行所

株JAライフクリエイト福島
食品企画課

かんたん手造りお漬物

少しの労力で簡単に美味しいお漬物をつくれる、**漬物の素シリーズ**、たくさんございますが、



今回は夏野菜に相性がいいものをご紹介します。人気ナンバーワンのなす漬の素ですが、なすだけではなくて、にんじんやきゅうりもいっしょに漬



け込んでとっても美味しいです。また、きゅうり漬の素(さっぱり塩味)できゅうりを漬ける際、ミニトマトもいっしょに入れてみてくださいと若い同僚に勧められましたとても美味しいそうですわたしも試してみようと思えます。わたしのイチオシのお漬物の素は、**きゅうりからのし漬の素**です。きゅうりだけではなく小松菜を漬けてみました。ツンとくる辛さ

やみつきになりますよ。**キムチ漬の素**もお好みの野菜を刻んでポリ袋に入れて簡単にできます。夏の暑さを辛さで乗り切りましょう!



は、当社の扱うA-coop商品は、食の安全とおいしさを追求し、味と栄養の両方を大切にしています。JAグループの一員として、各所で発信していきます。

編集後記

野菜には食物繊維やビタミンなどの重要な成分が多く含まれています。カルシウム、カリウム、鉄などを豊富に含み、これらミネラルの補給に役立ちます。お漬物を食べてたくさんの栄養素をとり入れましょう。
(渡邊由)