



# くろちゃんだより



こんにちは!

瑞浪地区担当の曾根です。

連日猛暑日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか?

夏バテ防止は「よく食べて」「よく寝る」といわれますが、

夏のスーパーの店頭にも所狭しと並んでいるスイカ、桃、梨を見ると

ついつい買ってしまいます。桃はそのまま食べるのが一番美味しいですが、

スライスした桃に、生クリームやコーンフレークを盛り付けて桃パフェにして

食べるのも大好きです。見た目もかわいくて、カフェに来ている気分にもなります。

最近食欲がない、暑くて元気が出ないという方がいらっしゃいましたら、

是非おためしください♪ きっと元気が出るとおもいます!

皆さんの作ってみえる夏のデザートレシピもぜひ教えてください!

まだまだ暑い日が続きますが、無理せず毎日楽しく夏をお過ごしください♪



## 夏休み 親子でお出かけ情報

### Gifu フェス in 土岐

岐阜に恋するヒト♡トキ

日時: 2022年8月28日(日)

10:00 ~ 15:00

会場: 土岐市役所 駐車場

土岐市土岐津町土岐口 2101

～愛であふれる岐阜の魅力～

岐阜の魅力を発信する17のブース

ヨーヨー釣り、金魚すくい、ニジマスつかみどりなど

お問合せ: 岐阜ブロック大会 2022 実行委員会

電話番号 050-3623-5340



## 第17回「1万人大感謝祭」

10/22(土)・23(日)

### 事前販売キャンペーンのお知らせ

販売期間: 2022年8/1(月) ~ 10/21(金)

チラシで紹介してある商品を

お買い上げの方に

特典①: 感謝祭特別販売価格で提供!

特典②: お買い上げ20,000円ごとに

豪華賞品大抽選会の抽選券

を進呈!! (上限5回抽選)

期間限定の大チャンス! お見逃しなく!!

半額イカまつりに注目!!

以下



※詳しくは配布中のチラシをご覧ください。

ガス機器、石油機器に関するお問合せ ▶ 0572-55-2169

リフォームに関するお問合せ ▶ 0572-54-2276

## スマイルキッズサマー

ウォーターライターやスプラッシュバスケケットなど

水遊び遊具新登場!!

3-12歳  
対象

期間: 2022年8月28日(日)まで

場所: ぎふワールド・ローズガーデン  
可見市瀬田 1584-1

電話番号 0574-63-7373



石黒商事(株)『LINE公式アカウント』

友達募集中!

お得な情報を配信しています♪



石黒商事(株) 公式Instagram

[https://www.instagram.com/ishiguro\\_inc](https://www.instagram.com/ishiguro_inc)

イイネ! フォローお願いします。



石黒商事(株) 東濃エネルギーセンター

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4 TEL:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

## 『夏野菜を干す』



夏場に豊富に穫れる野菜を、おいしく食べ切るため、夏の日差しを浴びた「セミドライ野菜」を作ってみませんか? 干すことで水分が飛んで、甘みやうま味が凝縮され、火の通りも早いので、調理時間が短くなります。

### ●作り方の手順

野菜を「洗う」→「拭く」→「切る」→「干す」

### ●美味しく干すコツ

・切り方は使う料理に合わせて切ります。

完全に乾かす必要はありません。

・プチトマトは半分に切って種を取り除いてから干します。

・干しかご、ざるに干すのがおすすめです。

・干し始めは午前中から

晴れた日の日差しの強い午前中が乾きやすいです。

野菜をザルや網の上に重ならないように並べ、

日の当たる風通しのいい場所に干します。

どの野菜もときどき表裏を返し、お日様に下ごしらえしてもらう感覚で、数時間から1日干します。

・干し野菜に向かないもの

干すとしなびるスプラウトや油分の多いアボカドなど

### ●保存方法

保存期間は生野菜とほぼ同じ。水分の多い夏野菜は、ペーパータオルで包み密閉容器に入れて冷蔵庫で保存します。冷凍すると数か月持ちます。凍ったまま煮物、汁物などに使えます。

### ●干し野菜の簡単料理

#### ①きゅうり

卵やツナと炒めたり、さっと焼いてしらす干しとポン酢をかけても美味しいです。

漬物キュウちゃん風に、輪切りにした干しきゅうりを、ごま油小さじ1・ぽん酢小さじ1・酢大さじ1の割合で生姜千切り少々を一緒にポリ袋へ入れて、空気を抜いて冷蔵庫で半日おいて食べます。

#### ②ミニトマト

そのまま食べても美味しいです。白身魚の刺身と合わせたりサラダやマリネ、スープ、炒めものにもおすすめです。

#### ③なす

タテ半分に切ったものは焼いてしょうゆをかけるだけでメイン料理に、薄切りに切ったものは、そのまま味噌汁や汁物に加えます。

#### ④その他の干し野菜料理

干した野菜はピクルスや煮物に、短時間でも味がしみやすく、少ない調味料でもしっかり味がつかます。揚げ物にすると水分が少ないので油がはねにくくスナック感覚で食べられます。パプリカ、ピーマン、ズッキーニ、ゴーヤ、かぼちゃなどお試しください。

参考：うかたま vol.63 出版社 農山漁村文化協会



くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

「夏野菜 (なつやさい)」をテーマにした川柳を募集中!!

夏野菜をテーマに、川柳作りを楽しみましょう!心のゆとりが生まれます。

子どもさんも夏休みですね!

ぜひ!川柳に挑戦してみてください!!

皆様の作品をお待ちしております。



<応募先> 葉書又はfaxをお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4

石黒商事(株)東濃エネルギーセンター

くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸

Tel:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173

<夏野菜をテーマにした川柳応募締切> 令和4年8月末日(当日消印有効)



## 夏野菜をテーマにした川柳紹介

- ・夏野菜 美味しく育てと 水まき 豊子さん
- ・すいか食べ 孫といっしょに たねとばし 節子さん
- ・茄子、胡瓜 トマト出揃う 朝の市 美恵子さん
- ・きゅうり見て サツキとメイを 思い出す 奈央さん
- ・うながっぱ 君も好きかな? 塩きゅうり K.Uさん



## 虫よけ効果がある植物

- ・ラベンダー...蚊やハエ、蛾、ダニなど多くの虫に効果が期待でき、香りも楽しむこともでき一石二鳥の植物といえますね。
- ・ローズゼラニウム...ピンクのかわいらしい花が咲き蚊やハエ除け効果があります。玄関など人の出入りが多い場所の虫除けとしておすすめです。
- ・ローズマリー...蚊やダニ、ノミなどに効果があるといわれ、衣類の防虫剤としても使われています。真夏の直射日光でもよく育つほど日光を好む植物ですので、日当たりの良い場所で育ててください。初心者でも育てやすく、花を楽しむこともできますよ。
- ・タイム...ゴキブリや蚊、ハエ以外にもダニやムカデ、ナメクジなどにも効果が期待できます。
- ・ペパーミント...スッキリとした香りのミント類は、メントールを多く含むため様々な害虫除けに効果が期待できます。



参考：となりのカインズさんwebサイト

<https://magazine.cainz.com/>