

しゅんさい通信

JA 福岡市食農福祉課 TEL711-2065 (R8.8.24)



旬の野菜料理教室

吉住明子インストラクター



暑い夏にピッタリ！

「火を使わない

夏のおたすけレシピ」

夏の食事！と言えば、火を使わずに済む料理？と誰もが感じる季節ですね。そんな暑い季節に火を使わないのに栄養価の高いお料理の中から、トマトとスイカのスープをご紹介します。



「トマトとスイカのリコピンスープ」

赤いスープは水分補給と体の調子を整えるミネラルと抗酸化力の強いリコピンやシトルリンがたっぷり、紫外線や毎日の健康維持に期待できるようです。

「蒸し卵の黒酢あんかけご飯」

ふわっふわの卵がポイント！これも火を使わずにできるんです。

参加された皆さんは、「夏の食事作りが楽になる♪」と好評でした。



「旬菜キッチン料理教室」では、隣接する「博多じょうもんさん市場」で販売されている福岡市内産の新鮮な野菜を使っています。農家の皆さんが愛情を注ぎ、手をかけて育てた朝採り野菜が食べれるのも特徴です。

料理教室で紹介した食材を買って家族に作る楽しみもメリットの一つです。