

しゅんさい通信

JA 福岡市食農福祉課 TEL711-2065 (R8.5.29)



旬の野菜料理教室

吉住明子インストラクター

5月は、吉住インストラクターによる

★初夏を感じる中華

★暑さを吹き飛ばすスパイシーカレー
の2教室を開催しました。

5月9日(土) 初夏のヘルシー中華

メニュー ・トマトしつ鶏チリソース ・苺ソースの杏仁豆腐
・ズッキーニの梅ドレ中華ルパッチョ



夏を感じる食材「元岡のレッコウトマト」をたっぷり使ったチリソースは甘くてピリッと辛口で絶品！！鶏肉は今ブームの塩麴でしっとり仕上げトマトとの相性抜群！！

ズッキーニの生を初めて食べた方が多く驚き！！新鮮な野菜の見分け方も教えいただき夏の野菜を美味しく食べれそうです。

5月11日(月) 新緑のグリーン！グリーン！グリーンカレー

メニュー ・グリーンカレーとジャスミンライス
・春の豆まめサブジ ・ヘルシー苺ムース



スパイスが効いていてもココナツミルクでマイルドに仕上げた家庭的なグリーンカレーになりました。インストラクターのお得意スパイス講話も聞く事ができ、夏の得意料理になりそうな予感がします。



デモンストレーションでグリーンカレーの具材であるピーマンの切り方を習いました。

ピーマンの種には、抗酸化力が強く血液をサラサラにする効果があるそうです。もちろん今回は種も使いました。

(編集後記) 5月というのに30度の暑さに身体がついていかないようです。先日収穫したにんにくを倉庫に吊り下げました。醤油に漬け込もうか、保存方法を考えています。にんにくは最もガン予防効果が高いとされる野菜ですから。(塚本ひとみ)