



◆横浜南エリアブログ YUME☆かもめ <https://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>

◆横浜南エリアのメンバーを随時募集しています！

palkana-yokohamaminami@pal.or.jp

【お問合せ】パルシステム神奈川 横浜南センター営業所 0120-581-909 月-金 9-19時

グリーンの癒しで暑さを乗り切る 夏のガーデニング

夏は他の季節に比べて、傷んだ野菜など返品商品が増えてしまいます。横浜南センターでは、その食材を活用し、コンポストで栄養が豊富な土にする取り組みをしています。今回は、大きなひまわりを育てています。大きく育てて、たくさんの種を増やし、ひまわりでいっぱいの明るいセンターにしていきます。機会があればお立ち寄りください。（岩井センター長）



この夏初めて、グリーンカーテンに挑戦してみました。植えたのは、ゴーヤとおかわかめです。

葉がもっと生い繁って、向こう側が見えないくらいになってくれるのを期待していたのですが、思っていたより葉が少なく、ちょっと残念。とはいえ、ゴーヤが大きくなって収穫できる大きさまで成長したので、家庭で育てた夏の味を楽しみたいと思っています。（RM）



横浜南エリアメンバーが、夏を快適に過ごすひと工夫をご紹介します。



<ゴーヤのカレーチーズ風味>

ゴーヤ1本は太い千切りにし、塩小さじ1/2をまぶす。オリーブ油小さじ1で炒め、透き通ったら水80mlを入れ炒め煮にする。カレー粉小さじ1と粉チーズ小さじ1を入れて絡め、水分を飛ばす。（SR）



さわやかなさっぱりドリンク

今年も6月に梅酒を仕込みました。梅の実とは3カ月から1年で取り出し、こちらはこちらでしておいしくいただけます。低温オーブンでじっくり焼いて水分を飛ばすと、レーズンと同じように使える、ドライ梅の実になります。

梅酒は『ただの炭酸水』で割って、梅酒ソーダでいただくのがお気に入り。さわやかなさっぱりした美味しさは夏にぴったりです。（SR）



暑さに負けない冷たい美味しさ 夏のおすすめスイーツ

暑い夏、小さな子どもがいる我が家では『徳用るんるんスティックゼリー』が欠かせません。冷蔵庫や冷凍庫で冷やしてから食べています。外出前に食べれば身体を冷やす工夫になるかなと思って朝食食べることもありますし、帰宅後にまだ身体がほてった状態で食べるのもヒンヤリしていてより美味しく感じます。たくさん入っていて、近所のお友だちに配るのにも便利で喜ばれます。（WM）



親子で大好きな夏のご褒美スイーツが「芽吹き屋」の冷凍和菓子シリーズ。和菓子は日持ちしないのがデメリットですが、冷凍品を常備すれば、いつでも解凍して食べられます。もちもち感と素材の良さを感じる、自称和菓子好きも納得の美味しさです。「芽吹き屋」は岩手県花巻市石鳥谷町で作られていることを知り、食べて応援したい気持ちも込み上げました。（SM）

