

発行 9  
平成27年8月3日

### 夏野菜で夏を元気に乗り切る！

暑くて、冷たい飲み物ばかり飲んでしまいがちな夏。夏バテという言葉もよく聞きます。

そんな夏を元気に乗り切るためには、夏野菜をいっぱい食べると効果的です！

#### 今おいしい夏野菜

##### ★ピーマン

血行を良くする効果があり、冷え症の人には最適。

##### ★きゅうり

いらぬ水分を出してくれるので、むくみの解消に。

##### ★かぼちゃ

冬至に食べられるかぼちゃですが、実は夏野菜です。免疫力アップや老化防止に効果があります。

##### ★トマト

抗酸化作用が高く、疲労回復してくれます。また、最近ではアルコールの分解も助けてくれることがわかり、夏はビールのお供に冷たく冷えたトマトが良いらしいですよ！

夏野菜は今が旬。近所の採れたて野菜がスーパーにお手頃価格で並びます。是非ご家庭で使ってみて下さいね。



簡単！

### 焼きとうもろこし

(7日献立より)

材料 (4人分)

とうもろこし4本 しょう油大さじ2 砂糖大さじ2

作り方

- ①とうもろこしは、薄皮を3~4枚残して皮をむく。
- ②①を水洗いし、1本ずつラップでくるんで、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ③②が冷めたら、薄皮とひげを取る。
- ④フライパンでとうもろこしを焼きながら、焦げ目がついたら醤油・砂糖を入れ、転がして全体に調味料がついたら完成。

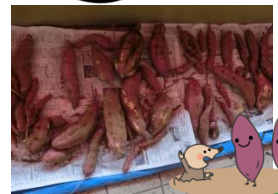
☆とうもろこしは、鍋で茹ですずに電子レンジを使うと簡単。味付けは醤油・砂糖の他にバター大さじ2、おろしにんにく1片など加えると、風味が出て美味しくできます。

## 芋掘り

苗の植え付けから、約5か月。ツルが良く伸び、『The さつまいも畑』というほどの成長ぶりに、おいものできに期待大の今年。



10月22日(木) どんご農園にて芋掘りを行いました。



『うんとこしょ』

どんなお芋が出てくるのか、たのしみ・・・



なかなか採れない・・・



『どっこいしょ』



こんなに採れたよ!!

サプライズゲスト!!  
モグラの赤ちゃんとミミズ。



早く焼けないかな



もっと食べたいな

