

7

month
log

good [グッド]

Hobby magazine

July | 2022

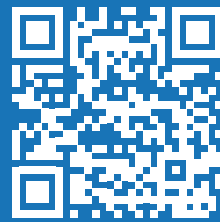
good 2022 | Jul.

グッド7月号 2022年7月31日発行 第7巻1号

夏野菜の季節が
やってきた!



P O R
T F O -
L I O



Motonari Otsuka

© 2021 by Motonari Otsuka.



▲Instagramはこちら



▲Twitterはこちら



▲Facebookはこちら



▲YouTubeはこちら

by shima

「喉が乾く寝かしつけ」



もうすぐ娘ちゃんが4ヶ月になるのですが、お昼寝を全くしない子なので夜の寝つきも良くないんです。試行錯誤する中でお歌を歌ってあげると寝グズリが少しマシになる事を発見し、以来ねんねの時間は童謡メドレー&ゆらゆらのルーティンで安定しています。私自身、母に童謡を沢山歌ってもらって育ったので、レパートリーには自信があったのですが1時間半近く歌い続けるのはハードルが高すぎました(笑)なので最近では夫婦揃ってiTunesで童謡を探してお勉強しています。本当に便利な時代ですね!もしこんな寝かしつけの方法あるよーって方いましたら是非教えてください!お歌は喉がカラカラになるですよ(笑)でも、娘ちゃんも大人になって、またこうやって自分の子どもに歌を歌ってあげてくれたらそれも素敵だなって思います。

／ 全員集合 ／

夏野菜の

Photo by
Motonari Otsuka

季節ですよ

トマト、きゅうり、ピーマン、オクラ、ナス、とうもろこし、
ゴーヤなどどこにもある野菜で7種類。

実際、調べると約27種類もの夏野菜があるらしい。

「旬の食べ物を食べるといいよ」って聞くが、

夏野菜には水分が多く含まれているものが多く、

ビタミンや食物繊維など多数の栄養素が含まれているんだって。

汗をたくさんかく暑い季節にはもってこいですね！

「旬の食べ物」にはその季節に補える要素が揃っているんです。





夏野菜を使ったレシピ

サクッと作れちゃうヨ!

◆ ゴーヤのおひたし



ゴーヤを半分に切り、わたを綺麗に取り除く。2~3mmの厚さになるように切り、塩水につけておく。



耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで加熱(700wで約2分)。粗熱がとれたら、醤油・白だしを大さじ1、カツオ節を1パック入れる。



ゴーヤからしみてる
出汁がうまい!

全体をよく混ぜ合わせたら、完成!
お好みで、白ゴマをかけてもgood!

◆ オクラのちよいゆで



お皿に盛り、マヨネーズと七味をかけたら完成!明太マヨで食べるのも◎



沸騰した鍋でオクラを約30秒ほど湯がき、冷水で冷やす。粗熱がとれたらOK。



オクラに塩をふり、まな板で板ずりをする。(うぶ毛が取れて、口あたりがなめらかになるため)

● ネバネバ丼



沸騰した鍋でオクラを約30秒ほど湯がき、冷水で冷やす。粗熱がとれたらOK。



先ほど湯がいたオクラを輪切りに、きゅうりを角切りに切る。



お手軽に
さっぱり食べれる

ご飯を敷いたどんぶりにオクラ・納豆・きゅうり・イカの刺身を並べ、つゆ(白だし・醤油1:1)、白ゴマをかけ、梅干しをのせたら完成!



旬のお野菜をいただく
夏野菜は、栄養価も高く水分量も多いため、汗をたくさんかくこの季節にはピッタリのお野菜だ。調べているうちに、旬の食べ物には「人間に寄り添っているのでは?」と思い、ありがたいと感じています。
そんな、ありがたい夏野菜を使った簡単料理のご紹介!
料理後の洗い物も少なく、後片付けも楽チンで、美味しくいただけるまさに、一石二鳥...いや、栄養価も高いから一石三鳥なレシピになります。ぜひ作ってみてください。7月末、まだまだ暑い季節は続きますので、栄養補給を忘れずに~!

- わらび商店 -



わらび商店

住所: 京都市伏見区両替町4丁目294-3
Tel: 075-748-6116
営業時間: 10:30 ~ 16:00



つるりと味わう

夏の思い出のひとつに「わらびもち」でおなじみの車販売が町内を回っていたことを覚えていますが、買ったことはないのですが、食べたかったなうって夏が来ると思い出します(笑)。そんな、夏定番デザートのひとつ「わらびもち」を今回ご紹介します。

わらび餅専門店「わらび商店」は伏見区の両替町にお店を構えており、「もちもちのころとろ」で口に入れた瞬間とろけるようなわらび餅を販売しています。味は全部で6種類あり、オーソドックスな「きなこ」「抹茶」や「塩アーモンド」など変り種もあります。

きなこが香ばしく、甘さは控えめな大人な一品。ドリンクは「きなこ」と「抹茶」の2種類があり、同じくとろとろのわらび餅が入っていて噛まなくても飲めます。個人的には初めての感覚だったのでびっくりしながら飲みましたが、ひと口飲むとやみつきになります(笑)