読者の交流ひろば

食と心にいいこと

読者の皆さんから届いた、暑い夏をより楽しく過ごすレシピやスポットを紹介します。

【わが家の夏バテ予防レシピ】

ピリ辛キュウリ

●福山市　K・Hさん

キュウリを5㎜の輪切りにして、容器にキュウリ、酢（すし酢）、練りがらし（お好み）、しょうゆ（適量）を入れて混ぜるだけで完成。ピリッとくる辛さがスッキリさせてくれます。

ゴーヤーのツナサラダ

●福山市　H・Wさん

ゴーヤは塩でもみ洗いし、白い綿を取り、塩を入れた氷水に30分漬けておく。取り出したら、ツナとタマネギのみじん切りを混ぜるだけ。苦味がなく、苦手な人でも食べられます。マヨネーズであえて、食パンにサンドしてもグッド。

ツナとチンゲンサイのソテー

●福山市　T・Sさん

フライパンにごま油を熱し、缶汁をきったツナをさっと炒める。ざく切りしたチンゲンサイを加えて炒め、塩コショウで味を調えたら出来上がり。ごま油でビタミンの吸収率アップ！なレシピです。

【ひんやり、涼を感じるスポット】

三郎の滝（府中市）

●府中市　H・Mさん

子どもは喜ぶし、見ている親も空気が気持ちよくて涼しいのです。

藤尾の滝（新市町）

●福山市　D・Mさん

森林浴で心も身体もスッキリし、涼を感じています。隠れたオススメスポットです。

おたより募集中

今年の年末～来年の年始に向けて発行予定のVOL.6では、左記のテーマを掲載予定です。読者プレゼントと合わせてどしどしご応募ください。

1 私のホカホカレシピ

2 冷えを取るコツ

8ページに紹介している読者プレゼントへの応募と合わせて、お便りをお寄せください。Eメールでも受け付けています。

※お預かりした個人情報は、このコーナーの掲載のためのみに使用します。

キリトリ線

●この料理にまつわるエピソード（この用紙で足りなければ、お手持ちの紙をご利用ください）

レシピで紹介した料理写真も同封してください！
お子さまと料理をしているところや、食べているシーンの写真でもOKです。

6ページで紹介している「夏休み！ 子どもや孫と一緒に楽しむ レシピグランプリ」応募用紙です。ぜひご応募ください。

キリトリ線

行ってみませんか？ 身近なJAのお店

JAのお店には2つのタイプがあります。どちらもお気軽にご利用ください。
グリーンセンター／主に農産物、ガーデニングの営農指導やアドバイスを行なっています。
グリーン店／農産物、ガーデニングの肥料・農薬から家庭用品まで販売しています。

川口グリーンセンター管内

グリーン川口店

住　所／福山市川口町
二丁目12番7号
T E L／084-981-2455
営業時間／8:30～19:00
営 業 日／年末・年始を除く毎日

※10月から営業時間が変更となります。

グリーン引野店

住　所／福山市引野町
五丁目2番38号
T E L／084-946-5299
営業時間／8:30～17:00
営 業 日／月曜日～金曜日
（土日祝は休み）

三和グリーンセンター管内

グリーン三和店

住　所／神石郡神石高原町
上792番地1
T E L／0847-85-4110
営業時間／8:30～19:00
営 業 日／年末・年始を除く毎日

※10月から営業時間が変更となります。

グリーン油木店

住　所／神石郡神石高原町
油木乙1943番地11
T E L／0847-82-0178
営業時間／8:30～17:00
営 業 日／月曜日～金曜日
（土日祝は休み）

グリーン神石店

住　所／神石郡神石高原町
福永1607番地
T E L／0847-87-0005
営業時間／8:30～17:00
営 業 日／月曜日～金曜日
（土日祝は休み）

グリーン豊松店

住　所／神石郡神石高原町
下豊松852番地1
T E L／0847-84-2202
営業時間／8:30～18:00
営 業 日／月曜日～金曜日
（土日祝は休み）

※10月から営業時間が変更となります

おすすめ商品 おいしさを手軽にどうぞ

福山のくわいっこ

25g×3袋
650円

グリーン川口店おすすめ

お酒のお供に、お子さまのおやつに。さくっと香ばしいクワイをどうぞ。※数量限定商品

キムチ漬の素（浅漬用）

25g×5袋
440円

グリーン引野店おすすめ

刻んだ野菜に混ぜるだけで、おいしいキムチ漬けができる、手軽な商品です。

漬けもの酢

1ℓ
521円

グリーン三和店おすすめ

穀物酢においしく味付けした酢です。甘酢漬けがお手軽に作れます。

万能和風だし 鰹ふりだし（8.8g×50袋）

1,575円

グリーン油木店おすすめ

国産の天然素材を使用した自然派食品。おいしいだしが取れます。

きゅうり漬の素（浅漬用）

25g×6袋
483円

グリーン神石店おすすめ

夏の食卓にピッタリなきゅうり漬けが、手軽で簡単にできます。

御家庭用小麦粉（中力粉）1.8kg

330円

グリーン豊松店おすすめ

高橋製麺の小麦粉を、ご家庭でお楽しみいただけます。