

令和3年度 よっといで加古川のつどい

簡単に作れる「しば漬け」を作ってみました

令和3年7月10日(土)「よっといで加古川のつどい」で、食欲の落ちる夏場にさっぱりとして食べやすい「しば漬け」を作ってみました。(当センター神野事業所にて)

女性会員拡大委員会のメンバー6人が参加しました。



(材料)

みょうが・・・50g (約3本)
なす・・・・・・140g (2本)
きゅうり・・・・300g (3本)
しょうが・・・・10g
粗塩・・・・・・5g

本みりん・・・・大さじ1
きび砂糖・・・・大さじ1
赤梅酢・・・・大さじ4
青じそ・・・・・・5枚
野菜は合わせて500g

(A)

(調理方法)

みょうがは縦に6等分、なす、きゅうりは斜め3mm巾に切る、しょうがは2mm巾の千切り。

- ・塩を入れて、重石をして一晩冷蔵庫に入れる。
- ・翌日、水を切って(A)の材料、赤梅酢、青じそを入れて、再び重しをして、2～3日冷暗所に置き、出来上がり

女性会員拡大委員会のメンバーで持ち寄りの材料でおかずを調理してしば漬けと一緒に試食。楽しいひとときを過ごしました。

次の催し、令和3年度 第1回 よっといで加古川の行事は、
令和3年9月4日(土) 13:30～ 神野事業所2階会議室で「指ヨガとフレイル」講習会を予定
しています。

詳細は、会員のみな様には、7月下旬に配布の「令和3年度第1回 よっといで加古川 指ヨガとフレイル」講習会の案内をご覧ください。

公益社団法人加古川市シルバー人材センター 女性会員拡大委員会