

おばあちゃんの知恵袋



暑い夏にぴったりの食材です♪



夏なのになぜ「冬瓜」

冬瓜は夏野菜と言われているのですが、名前がなぜ「冬瓜」なのでしょう？それは皮が熟すと分厚く、きめ細かくなって水分が失われにくいことから、冬まで待つというところから来ているようです。ほかにも冬瓜が熟したとき、皮の表面につく白い粉が雪のように見える事から冬の文字が使われたという説もあります。冬瓜は90%以上が水分でカリウムも豊富。むくみ防止も期待できます。またつるんとした食感は食欲が落ちがちな夏でも食べやすく、下茹でして鶏ひき肉と煮物にしたり、中華風スープにもおすすめです。また生の冬瓜を昆布茶や塩こうじを混ぜて密閉袋に入れ冷蔵庫で1時間以上冷やせば美味しい漬物の出来上がりです。

チーズと夏野菜の味噌漬け

暑さで食欲がない・・・そんな時におすすめ♪



材料 (2人分)

チーズ(お好みのもの)・・・適量

クリームチーズやモッツアレラチーズなど
夏野菜(きゅうり・ミニトマトなど)・・・適量

みそ・・・大さじ2

みりん・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1



作り方

- ① チーズと夏野菜は食べやすい大きさに切る。
ミニトマトはそのままでも。
- ② ポリ袋やジッパー付きの保存袋に調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にチーズと夏野菜を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫入れ味をなじませる。
- ④ 3時間ほどおき、みそを軽くぬぐい器に盛りつけて出来上がり。

知っておきたい私たちの大切な水のこと



家庭で使われている水の割合※

水は私たちの命をつなぐ大切な資源。

けれども水不足も深刻です。2050年には世界の40%以上の人が必要な水を使えなくなると予測されています。世界中すべての人が安全で衛生的な水の恩恵を受けられるよう限りある水資源を守らなければなりません。日本では飲み水やトイレに困るという経験をする事は、ほとんどないでしょう。広く世界に目を向ければこれはとても幸運なことなのです。日本人1人が1日に使う水の量は約287ℓ。世界の多くの国と比べても多めです。家庭でも意識して、できることから節水をはじめましょう。

※近年の超節水型トイレなら従来と比べて最大49%の節水効果があります。

