

## カボチャサラダ



### ポイント

カボチャはレンジを利用することでガスは使いません。

- 材料
- カボチャ……………¼切れ
  - アボカド……………1個
  - ゆで卵……………2個
  - パプリカ……………適量
  - 塩こしょう……………少々
  - 砂糖……………大さじ1
  - 生クリームホイップ……………¼(市販の出来ているもの)

### ■作り方

- (1)カボチャは1センチ角に切り、600Wのレンジで5分加熱します。
- (2)アボカドも1センチ角に切り、ゆで卵は乱切りにします。
- (3)(1)と(2)を合わせ、塩こしょう、砂糖、生クリームホイップを適量を入れて和えます。
- (4)パプリカを添え色どりをし、残りの生クリームホイップを上からかけて出来上がりです。

## ゴーヤしょうゆ漬け

### ■材料

- ゴーヤ……………500グラム
- ささいか……………適量
- グラニュー糖……………100グラム(砂糖でも可)
- 酢……………100cc
- しょうゆ……………100cc
- 塩……………適量

### ■作り方

- (1)ゴーヤは薄切りにし、種とワタをきれいに取ります。
- (2)(1)を30分～1時間濃い目の塩水につけます。
- (3)(2)を熱湯にサツとくぐらせます。
- (4)ゴーヤの水を切り、グラニュー糖、酢、しょうゆとささいかを和え、一晚冷蔵庫に入れ、味がしみ込んだら出来上がりです。

### ポイント

小分けにして冷凍保存もできます。



今年のJAまつりはいかがでしたか？実行委員の方々をはじめ出演団体、会場設営に携わった関係者の協力があつたからこそ盛大に開催することが出来ました。来年も今年の反省を生かし、さらに良いJAまつりにしたいと思います。今年見に来ることができなかった方は、ぜひ来年いらしてください。

(渡部)

### 編集後記

再情独立  
開熱立



今月の花

彼岸花