



すういーとだよい



こんには、大井交番となりの
スウィート・にしおかです。
 暑い暑い夏がやってきましたね。
 みなさんいかがお過ごしですか？
 熱中症、家の中にもかかると
 そうです。水分を十分取るよう
 に心がけてくださいね。
 それともうひとつ、塩分も一緒
 に補給してくださいね。
 脱水症の予防だそうです。
 暑さをしのぐために、打ち水
 やグリーンカーテンをする学校
 や企業、お家が増えてますね。
 みなさんのお家では、どんな
 エフェクトをされてるでしょうか？
 我が家では琉球朝顔とゴーヤ
 をランタナに植え窓辺にネット
 を張り、自然のカーテン、グリー
 ンカーテンをこころみています。
 近くのお家ではすでに朝顔の花
 が咲いているのに、我が家ではつ
 るは伸びていても、いっこうにつ
 ぼみもつかず花も咲いていません。
 ゴーヤのほうは花がちらほら咲き
 かけています。ゴーヤチャンプル
 ができるくらい実がなると嬉しい
 んですけどね。



我が家のグリーンカーテンです

近所の方に「花がつかない
 と話したところ「花がつかない
 のは、栄養不足？いやいや肥料で
 しょう？」ということでした。
 でもつるはしっかり伸びているん
 ですよね・・・まあ植えるのも遅
 かったのでとりあえず肥料をやり
 しっかり水やりしながらもう少し
 待ってみます。
 ところで、7月の中旬に省エネ
 の為のエアコンの使い方をお知ら
 せしましたが、参考になりました
 でしょうか？ 電気代のお知らせ
 でびっくりしないようにしっかり
 省エネしたいですね。

厚揚げとゴーヤのそぼろあんかけ

- 豚ひき肉 ----- 150g
- 厚揚げ ----- 1/2丁
- ゴーヤ ----- 200g
- しょうが(みじん切り) 5g
- 塩 ----- 少々
- 片栗粉(水溶き) ----- 小さじ2
- サラダ油 ----- 小さじ1
- (A)醤油大さじ1.5 砂糖小さじ1強
- (B)鶏ガラスープ小さじ1 水1カップ

- 1 厚揚げは湯をかけ2~3cm角に切る
- 2 ゴーヤの中の種、わたを取り、薄切りにして塩をふり苦味を取る(水で洗い流す)
- 3 フライパンにサラダ油で(1)(2)を炒め、塩をふって水を入れふたをして2分ゆでざるにとって水気をきる
- 4 同じフライパンにサラダ油でしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れ炒める
- 5 (A)(B)(3)を加えて炒め片栗粉でとろみをつける

