

こまつがわ農園

先日まで、なかなか育たず心配だったゴーヤですが、夏本番になり次々実をつけ始めました。今や支柱やネットに大いにつるを絡めています。茂ったゴーヤは「グリーンカーテン」として知られます。直射日光を遮り、暑い夏には2度近く温度を下げる効果があるのだとか。他にはパッションフルーツなどもグリーンカーテンに向くそうです。食べておいしだけでなく快適な空間を作ってくれるなんて、すばらしい作物ですね。



完熟したゴーヤを見たことがありますか？ゴーヤは熟すると、写真のように鮮やかな黄色に色づきます。ゴーヤといえば、苦みが特徴的な作物。でも完熟したゴーヤは苦くありません。果実はアボカドのような味と食感、そして種は赤く染まり、まるでメロンに似た甘い味わいなんです。未熟な緑のゴーヤのようなシャキシャキした食感は失われますが、熟した果実は柔らかで甘みがあるため、サラダやジャム、スムージーなどに向くそうです。



農園でとれたゴーヤで「ゴーヤのツナ和え」を作りました。種とワタをとって、刻んだゴーヤを塩もみして水にさらし、ツナ缶と和えた後にマヨネーズとコショウで味をととのえた簡単レシピです。ポン酢しょうゆをかけると、ごはんのお供にも、おつまみにも最適なんです。火を通さないゴーヤ本来のシャキシャキした食感が楽しめ、ビタミンCもたっぷりという夏にぴったりのお手軽レシピですね。ぜひ一度お試しあれ。

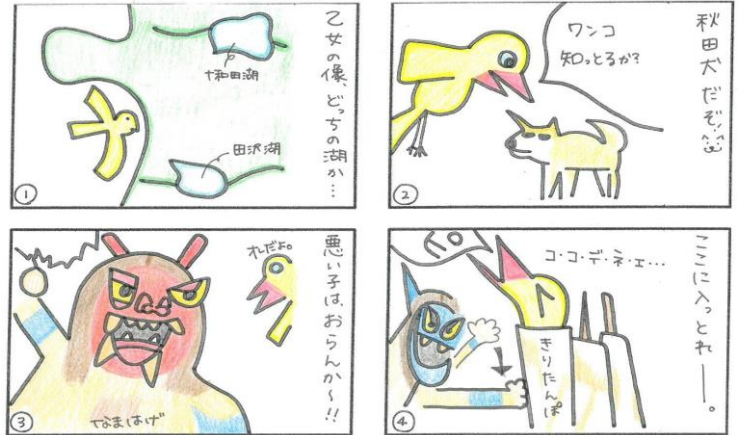


<ボランティアは見た！>

ボランティアの星（ママ）です。今回は、ママが発見したことを話しますね。メンバーさんの中に手芸の好きな方がいます。ある日ママがフェルトで法人のキャラクターを作っていたら、その方も動物を作り出しました。分からないところや苦手なところを手伝うと、なんとパンダが作りあがりました。リクエストでもう一体作ってもらい、できあがったパンダの親子がこちらです。この可愛いぬいぐるみ、作った方は男性なんです!!すごいですよね!!今は違う動物を作成中で、出来上がりが楽しみです。



よっぴーの遠行記 ～秋田編～ 原画：斉藤 吉夫



こまつがわ美術館作品募集

広報こまつがわでは「こまつがわ美術館」に掲載する作品を募集しています！絵画や写真、造形物などご自慢のアートを広報紙で発表してみませんか？
ご応募は下記QRコードまで。
ご連絡お待ちしております。



ひらいるミナルHP・Facebook・Instagramあります。ぜひスマホでご覧下さい。

ホームページ



Facebookもチェック



Instagram

