



# カネマツ倶楽部たより

野菜・果物宅配セット

No. 510

しらかば 7月29日(木) 発送

りんどう 8月5日(木) 発送

## きゅうりのおはなし

きゅうりの9割は水分です。その中にビタミンCやカリウムなどの成分があり、とくにカリウムは利尿作用があり腎臓の働きを助けます。そして新陳代謝を高め、血圧を正常に保ってくれます。

## 畑のたより



カネマツ倶楽部おすすめ青大きゅうりの種を40年間守り続けてくださった原田さん御夫妻です。皮が薄く果肉は、柔らかでサラダや漬物にしてもとてもおいしいです。人気があってファンも多い一品です。この時期だけなのでぜひ召し上がってください。

## 母さんのレシピ

### えのきときゅうりの三倍酢あえ

<材料> えのきだけ...200g きゅうり...一本  
三倍酢(酢100cc、砂糖 大さじ3強、  
酒 大さじ1強、醤油 小さじ2、塩 少々)

<作り方>

1. えのきは、さっと湯がいておきます。
2. きゅうりは、斜め切りしたものを、千切りにします。
3. 下記の三倍酢で和えます。

三倍酢

酢と砂糖を火にかけ、砂糖が溶けたら酒と醤油を加えます。塩は味を見て足す

✽この三倍酢の中に、大根おろしとたらこを少々加えると、さらにおいしい



カネマツ倶楽部では、伝統野菜・青大きゅうりを来シーズンから東条農場で引継ぎ、栽培の指導を原田さんより受けながら作らせていただくことになりました。原田さんに認めていただき、皆さまに美味しいきゅうりを届けられるようにがんばってまいります。



有限会社 **カネマツ物産**

〒381-1231 長野市松代町松代583番地  
電話:026-278-1501 Fax:026-278-6365  
URL: <http://www.s-kanematsu.jp/>