

wish times ver. 6

Copyright 2015. (WISH) all rights reserved.

Nakano, Sunday,

2015

もうすぐ夏がやってくる！！！！

ということで、

今回は、寮生が大好きな夏にぴったりの

夏バテ解消レシピを紹介します！

まずはきゅうりを使ったレシピ！

夏にぴったりのきゅうり！

でもいつも同じ食べ方しかない悩んでいた方！

ぜひ、作ってみてください(´▽`)ノ

きゅうりのキムチ漬け

(レシピ提供者 8階

Y.Kさん)

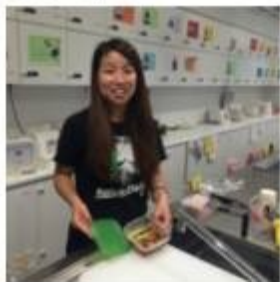


(材料)

- ・きゅうり 2本
- ・キムチ 適量
- ・ごま油 大3
- ・めんつゆ 50ml
- ・水 25ml

(作り方)

- ①きゅうりの皮をむき、適当に切る
- ②大きめのタッパーにきゅうり、キムチを入れる
- ③その上からめんつゆ、水、ごま油を入れ、冷蔵庫に入れる
- ④数時間できゅうりに味が染み込み出来上がり！
・上の材料の他にタコなど他の材料を入れてもOK!



(アレンジレシピ)

- ・鼻を食べ終わった後に残ったつゆをめんつゆとして
そうめんをつけて食べるのもGOOD!

(インタビュー)

- 一このメニューはどうやって知りましたか？
地元静岡の友達から教えてもらい、好評で友達の間で広がっていきまして
- 一どんな時に食べますか？
夏の暑い時や食欲のない時に食べたりします。

wish times ver. 6

Copyright 2015. (WISH) all rights reserved.

Nakano, Sunday,

, 2015

ベトナム料理 生春巻き

(レシピ提供者 8階 M.S さん)

〈材料〉

- | | |
|-------|---------|
| ・えび | ・豚バラ |
| ・もやし | ・ニラ |
| ・きゅうり | ・生春巻きの皮 |
| ・ピーマン | ・砂糖 |
| ・赤味噌 | ・ピーナッツ |

〈作り方〉

- ①えび、豚バラを茹でる
- ②ピーマンも茹でる
- ③赤味噌に砂糖と水を入れてトロトロになるまで煮込む
- ④生春巻きの皮に材料を乗せ巻いていく
- ⑤味噌ペーストに刻んだピーナッツをいれ生春巻きをつけて食べる

〔インタビュー〕

—この料理にまつわるエピソードはありますか？—

大好きで誕生日などに父親に作ってもらっていました。

—どんな時に食べますか？—

食欲のない暑い日などに食べます。

—自炊に疲れてきたあなた！

ぜひ、夏バテ解消レシピ作ってみてください！

生春巻きは寮の友達みんなで作るのもいいかもしれませんね

～ Japanese Summer Favorites ～

Japan is famous for having four distinct seasons, each having special dishes that reflect the climate. The following dishes represent the must try summer delicacies of Japan!



The first up is Kakigoori! The shaved ice flavored with syrup is necessary to cool your body in the humid hotness. Flavors include Strawberry, melon, "Blue Hawaii", etc. and is available at Matsuri festivals as well as specialty stores.

Suika is the well-known fruit watermelon, however Japan has its original way of serving. After cooling and cutting the Suika, sprinkle a little bit of salt and the sweetness will significantly stand out!

Lastly but not least is the extremely entertaining Nagashi Soumen. Ice-cold water flows through a bamboo path, where the Japanese noodle soumen is carried along. It is extremely delicious, as long as you have the skill to catch the soumen only with your chopsticks....!

Let the summer feast begin! Itadakimasu!!

今回も読んでくれてありがとうございました！