

6月15日は 信用金庫の日

信用金庫の誕生日

いつも城北信用金庫をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。
信用金庫は地域の繁栄に貢献するために生まれ、地域の皆さまとの「つながり」を大切にする金融機関です。信用金庫法が昭和 26 年 6 月 15 日に公布・施行されたことにちなみ、この日を「信用金庫の日」と定めています。

ご来店感謝デー開催

令和6年6月14日(金) AM 9:00
PM 3:00

数量限定！先着順！ゴーヤの苗プレゼント！

当日、店頭にご来店いただいたお客さまにゴーヤの苗をおひとつプレゼントいたします！

※プレゼント品がなくなり次第終了となりますので、あらかじめご了承ください。

ゴーヤの効果

POINT

自然のチカラで
クールダウン

- ・窓を葉やツルで覆うと、夏の日差しを和らげ室温の上昇を防ぎます。
- ・葉の蒸散作用により、空気中に水分を放出して空気を冷却します。

POINT

食べて
夏バテ防止

- ・苦みがありますが、カリウムが豊富で体を冷やす働きがあります。
- ・疲労回復に効果があり、ビタミンCも多く含む夏バテ防止野菜です。



夢をかなえるパートナー

城北信用金庫

ゴーヤで元気に！ お子さまも喜ぶ簡単ゴーヤチャンプルの作り方

熱帯産で苦みのあるゴーヤには、体を冷ます働きがあります！ビタミンCを多く含んだゴーヤは、夏バテ防止にも疲労回復にも効果的！今年の夏は、ゴーヤチャンプルで元気に過ごしてみませんか！？

● 材料（4人分）

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ ゴーヤ …………… 1本 | ☐ 卵 …………… 1個 | ☐ お酒 …………… 大さじ1.5 |
| ☐ 木綿豆腐 …………… 1丁 | ☐ 片栗粉 …………… 大さじ2 | ☐ 塩コショウ …………… 少々 |
| ☐ 豚バラ肉 …………… 150g | ☐ お醤油 …………… 大さじ1.5 | ☐ サラダ油 …………… 適量 |

● 作り方

1. ゴーヤは、縦半分に切り、中の種とワタをきれいに取り除き、薄切りにする。
2. 薄切りしたゴーヤを塩もみし、しばらく置いた後、さっと洗い流し水気を切り、片栗粉をまぶす。
3. ②を熱湯でさっと茹で、ざるに取っておく。
4. 豆腐は水切りし乱切り、豚バラ肉は、3cmぐらいに切っておく。
5. 熱したフライパンにサラダ油をひいて、豆腐に少し焼き色がつくまで炒め、一度取り出す。
6. フライパンに油を少し足し、豚バラ肉を炒め、色が変わったら③のゴーヤと⑤の豆腐を入れて炒める。
7. 醤油、お酒、塩コショウで味を調え、最後に溶き卵を回しかけ、一混ぜして完成。

ゴーヤで節電！ プランターでの育て方

ゴーヤの葉やツルで作ったグリーンカーテンは、クーラーなどの使用を減らすことができます！プランターでも簡単に育てられ、害虫にも強く、たくさんの実をつけるゴーヤは、環境にもお財布にも優しい夏野菜と言われています。ベランダやお庭などのちょっとしたスペースで育ててみませんか！？

● ご用意いただくもの

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ プランター | ☐ 支柱 |
| ☐ 元肥入りの培養土 | ☐ ネット（ネットの代わりとなるもの） |
| （花・野菜の土・プランター培養土など） | ☐ 麻ひも |

● 育て方のポイント

1. 日当たりと水はけのよい場所を選びます。
2. 水をあげたときに土が流れないように適当な大きさに砕いた発砲スチロールや砂利をプランターの底に敷きます。
3. プランターに土を入れます。
4. ゴーヤの苗を植えます。
5. ツルが伸び始める前に支柱やネットを立てます。
6. ツルが伸びてきたら麻ひもなどでツルをネットに固定します。
7. 一番花に実がつきはじめたら追肥します。
8. 9月まで収穫が続きます。肥料切れしないように2週間に一度は追肥します。



● 耳より情報！

- ※ ゴーヤはどんどん水を吸収します。朝お水をあげても夕方には土が乾いていることも！土が乾かないよう水は1日2回をおすすめします。
- ※ エノキなどのキノコ類の根本部分を細かく刻み土に混ぜると肥料の代わりになります。