

お宝見つかる！産直市

# とれたて 元気市通信

となりの農家店

広島県内の農畜産物や加工品がいっぱい！

10月号

店長の東(ひがし)です！  
 だんだんと秋も深まり、木々が色づき始めました。さて、今月は「酒まつり」が開催！12日(土)と13日(日)当店もサテライト会場として盛り上げて参りますので、ご来店をお待ちしております。また、31日にはハロウィンイベントもありますので、こちらも楽しみに！



10/5 毎月第1土曜日は JA産直市の日

JA産直市の日 ポイント2倍

広々とした秋空のもと、とれたて元気市となりの農家店をお楽しみください！

10月12・13は酒まつり！となりの農家店がサテライト会場になります！お楽しみに♡

10月 12 (土) 13 (日)

酒まつり

サテライト会場

多肉植物 店頭販売 (金本さん) 10/12のみ	手芸品 店頭販売 (宇都宮さん) 10/12のみ	木工品 店頭販売 (椅子・積み木など 上田さん)	スウェーデン トーチ 店頭販売 (入領さん)	黄ニラ 店頭販売 (甲藤さん) 10/12のみ
広島血統和牛 元就の牛串焼き販売	JAひろしま 焼きそば 店頭販売	JAひろしま 西条柿 店頭販売	JA共済 ドライビング シミュレーター 10/12のみ	
生落花生 店頭販売 (アグリアライアンス) 10/12のみ	ぶどう 店頭販売 (菊田ぶどう園) 10/13のみ	バター カステラ 店頭販売 10/13のみ	野菜スムージー 店頭販売 10/13のみ	

10月 5 (土) 12 (土) 19 (土) 26 (土)	10月 5 (土) 12 (土) 19 (土) 26 (土)	10月 26 (土) 27 (日)	10月 12 (土) 13 (日) 14 (月・祝) 26 (土) 27 (日)
厳選した旬の野菜をお届けします <b>食育ソムリエ</b> オススメ野菜販売	広島血統和牛「元就」を使った <b>ローストビーフ</b> 井 ローストビーフ販売	地元西条でお馴染みの郷土 <b>さきしまのだし</b> 試飲販売	<b>世羅きのこ</b> 天ぷら・コロッケ 店頭販売

10月 6 (土) 7 (月) 16 (水) 17 (木)	10月 14 (月・祝)	10月 14 (月・祝)	10月 31 (木)
<b>パン</b> 店頭販売 (海辺の手作りパン屋エッフェル)	<b>手芸品</b> 店頭販売 (土肥元さん)	<b>アップルパイ</b> 店頭販売 (アペリオ)	<b>ハロウィン</b> イベント (当り付レシート 限定50名)

JAのお魚屋さん 曜日サービス!

月	海鮮ちらし寿司の日	金	尾道市場直送セール
火	尾道市場直送セール	土	刺身・元気盛
水	海鮮巻寿司販売	日	お寿司の日
木	安芸津港直送セール*		

\*天候により入荷が無い事があります。ご了承ください。

精肉コーナー

お肉屋さんオススメ お肉販売

週末だけのお得イベント

毎週 **金・土**日は **お肉デカ盛り販売**

惣菜コーナー

毎週金曜日 **コロッケ販売**

毎週土曜日 **お米ポーク使用トンカツ弁当 発売**

毎週日曜日 **お好み焼き販売**

※イラストはイメージです。※チラシの掲載内容は都合により変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

その他、今月も盛りだくさんの催事で皆さまをお待ちしております！ぜひご来店ください！

ホームページはこちら

全農ひろしま 検索

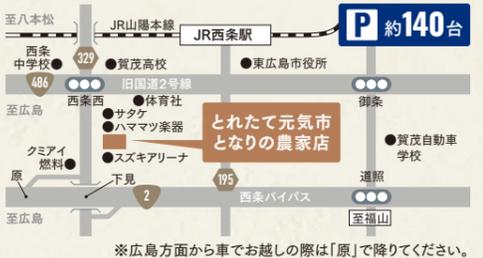
<https://www.zennoh.or.jp/hr/>



お問合わせ

☎082-437-5831

Instagram 絶賛更新中!





# #024 舞茸

お鍋や炊き込みご飯、  
天ぷらや炒め物…  
なんでもござれ!

その名の由来は「見つけたら舞うほどうれしい!」・  
「カサがヒラヒラして舞っているように見える」ということからなのだそうです。今では年中店頭に並ぶようになりましたが、鍋物や汁物を食べる秋冬が旬。炊き込みご飯や天ぷらでうま味がじっくりと味わえます。歯ごたえを楽しみたいのなら、肉や卵と一緒に炒めて、中華風にするのがおすすめです。

肉厚で密集していて、  
触ると折れるぐらいの  
ものが新鮮!

カサが肉厚で密集しており、触るとパリッと折れるくらいしっかりとしているものが新鮮です。軸は硬くしまり、ピンとしているものを選びましょう。保存する場合はパックのまま冷蔵庫に。冷凍する場合は、食べやすい大きさにほぐして、小分けにすると使いやすいです。



チラシの内容は  
WEBサイトでも  
ご覧いただけます



お宝きのこ♡

舞うほどうれしい

みつけたら

## まいたけの炊き込みご飯

【材料(3号分)】

お米	3合
まいたけ	1パック
えのき	1パック
油揚げ	1枚
〓 白だし	大さじ2
A しょうゆ・塩	各小さじ1
〓 酒・みりん	各大さじ1

- ① お米3合を洗い、水を切っておく。
  - ② 調味料[A]を全て入れた後、水を白米3合炊きより少し少なめに入れる。
  - ③ まいたけ、えのき、油揚げを適当な大きさに刻みお米の上に並べる。※お米と混ぜないように!
  - ④ 炊飯器のスタートボタンを押す。炊き上がったら完成!
- ◎味が薄い場合は、炊きあがり後に塩を振りかけて調整してください!

## #025

# バターナッツかぼちゃ

カボチャの仲間♡  
いいキャラしてる

ひょうたんのような形とクリーム色の表皮がユニーク。名前に「ナッツ」とありますが、実はカボチャの一種です。一般的なかぼちゃと比べて皮が薄く扱いやすいのが特長。身はナッツのような甘みが強い濃厚な味で、ねっとりした食感です。カボチャ類はカットしていなければ長期間栄養素を損なわず保存できるので、キャラの濃いバターナッツは観賞用としても良いかもしれません。



## バターナッツかぼちゃスープ

【材料(約3~4人分)】

バターナッツかぼちゃ	1個	〓 生クリーム	200ml
〓 水	200ml	B 牛乳	100ml
A コンソメ	小さじ2	〓 塩・こしょう	少々

- ① バターナッツかぼちゃは下処理をして(バターナッツかぼちゃの下処理レシピを参照ください)細かめに切っておく。
- ② 鍋に[A]と①を入れて10~15分煮る。
- ③ 粗熱を取り、ミキサーにかける。(ミキサーがなければ粗く潰す)
- ④ ③を鍋に戻し、[B]を加え火を通して完成!

<参考> とれたて大百科(JAグループ):マイタケ <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=62>  
からだにうれしい 野菜の便利帳:バターナッツ