

**JAの産直へ
出荷してみませんか?
出荷者募集中!**

JA産直栽培講習会開催のお知らせ

JAでは産直施設への出荷促進と現出荷会員の栽培技術向上による収量アップと長期出荷に向けて、ほ場での栽培講習会を開催します。仲間と交流を図りながら、栽培技術を学びましょう。

- 1、日時 平成29年7月28日(金) 午前8時～午後4時
午前8時に水沢区真城「産直来夢くん」北側駐車場より出発となります。
- 2、場所 岩手県農業研究センター(野菜花き研究室)
JA秋田おぼこ 産直【しゅしゅえっと まるしえ】平成29年6月24日 開店
- 3、内容 夏秋まき野菜の栽培管理方法
- 4、対象者 JA産直施設(来夢くん・菜旬館)の出荷会員および産直出荷に興味のある方
- 5、会費 1人 3,000円(昼食代含み) 当日徴収します(当日のキャンセルの場合は会費をいただくことがありますのでご了承ください)。
- 6、申し込み 7月20日(木)までに、お電話で産直来夢くん、産直センター菜旬館にお申込みください。
バスの準備の都合上、先着45名様とさせていただきます。



産直

来夢
らむくん



来てもらいむ!

**7月22日(土)~23日(日)
夏野菜大収穫祭**

23日は伝説のイベント、半額市を開催します。
詳しくは店頭で。お楽しみに!

**8月11日(金・祝)~14日(月)
お盆セール**

花売り場を拡大してお待ちしております。

TEL 0197-26-4141
〔定休日〕 毎月第2水曜日
8月は休まず営業します



さい しゅん かん
菜旬館

**7月15日(土)~16日(日)
18周年記念セール開催!**

日頃のご愛顧に感謝し、お買い得品盛りだくさんの記念セールを開催します。野菜の半額セール、前沢牛の大特売を行います。お買い上げ先着100名様に野菜詰め合わせプレゼントを2日間予定しています。

8月はお盆セールを予定しております。
ぜひご来店ください。

TEL 0197-41-3360
〔定休日〕 毎月第1、3木曜日
7月20日、8月3日・17日

来夢 DE キッチン♪
簡単レシピ

旬の食材を使った簡単レシピを
産直来夢くん直売所にて紹介しています

今月の旬
ピーマン

ピーマンにはビタミンCが多く含まれており、シミ・ソバカスの原因となるメラニン色素を作る、チロシナーゼの働きを防ぐ効果や、コラーゲン生成を助ける美肌効果があります。他にもビタミンA・B₁・B₂・E・D・Pが含まれています。

産直来夢くん
「食育ソムリエ」
平山 恵美子



ピーマンのひき肉炒め

〔材 料〕 2人分

- | | | | |
|-------|------|----------|-------|
| ・ピーマン | 5個 | ・しょうゆ | 大さじ1½ |
| ・玉ネギ | 小1個 | ・すりおろし生姜 | 適量 |
| ・豚ひき肉 | 100g | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 | ・塩、コショウ | 適量 |

〔作り方〕

- ① ピーマンは、種を取り、2等位の縦に切る。玉ネギも、2等位のくし型に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③ ピーマンと玉ねぎを入れて、塩コショウを加え、ピーマンがしんなりしたらすりおろし生姜・砂糖・醤油を入れさっと炒めて出来上がり。
※赤パプリカを加えると彩りよく仕上がります。

