

**JAの産直へ  
出荷してみませんか?  
出荷者募集中!**



▲パプリカハウス視察。

**JA産直栽培講習会を開催いたしました。**

JAでは、7月28日(金)、出荷者の栽培技術向上による収量アップと長期出荷に向けて、岩手県農業研修センター(北上市)で産直栽培講習会を開催いたしました。産直来夢くん・産直センター菜旬館の出荷者17名が参加し「夏秋野菜の栽培管理」などを学びました。

研修終了後6月に開店した、JA秋田おぼこ産直「しゅしゅえっと まるしえ」と道の駅で視察を行いました。

農場での研修に加え、新しい産直施設の視察や仲間との交流・情報交換により、有意義な一日となりました。



▲ミニトマト視察。

来てみらいむ!  
**8月のイベント・セール情報**

**食農フェア&米の日セール**  
8月18日(金)~20日(日)

- ・精米商品全品目特別価格で販売  
さらに精米商品ご購入の方に大谷翔平選手のクリアファイルまたはうちわプレゼント!
- ・JA加工品・牛乳・納豆等、特別価格で販売  
奥州牛入りピーマンみそ限定販売!!

**野菜の日セール**  
8月26日(土)~27日(日)

年に1度の野菜の日(8/31)にちなんで、「野菜の日」セールを行います!

- ・野菜全品ポイント5倍!

【定休日】 9月13日、毎月第2水曜日 TEL 26-4141

さい しゅん かん  
**菜旬館**

おかげさまで18周年を迎えることができました。日頃のご愛顧に感謝申し上げます。



にぎわった18周年記念セール(7月15日・16日)  
**毎月29日はニクの日! 前沢牛がお買い得!!**

【定休日】 9月7日、21日  
毎月第1、3木曜日

TEL 41-3360

**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

**夏野菜の煮込み**



【材 料】 4人分

- |        |      |          |      |
|--------|------|----------|------|
| ・なす    | 1~2本 | ・オリーブオイル | 大さじ2 |
| ・ピーマン  | 1個   | ・酢       | 大さじ2 |
| ・ズッキーニ | 1本   | 調味料      |      |
| ・トマト   | 2個   | ・塩       | 小さじ1 |
| ・玉葱    | 1個   | ・こしょう    | 少々量  |

【作り方】

- ① なす・ズッキーニは厚さ2cmの輪切りにする。ピーマン・玉ねぎは2cm角に切る。トマト1個は6等分のくし形に切る。あと1個はすりおろす。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、なすを入れて焼き色がつくまで焼く。
- ③ 玉ねぎ・ズッキーニ・ピーマン・くし形切りのトマトの順に加え炒める。
- ④ 全体を混ぜ合わせ馴染んだら、すりおろしたトマトと酢を加え、ふたをして10分位煮る。調味料の塩・こしょうを入れて味を調べて完成です。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所♥