



## ～産直生産振興対策事業活用のおすすめ～

産直来夢くん、産直センター菜旬館への出荷農産物を更に充実させるため、新規または増反栽培者を対象に助成を行います。これから出荷者登録をされる方でも申し込むことができますので、ぜひご利用ください。

### ■対象者

産直来夢くん、産直センター菜旬館の出荷会員

### ■助成内容

JAが推進する作物の種子、苗、苗木代の助成  
※JA岩手ふるさとから購入した物のみが対象

### ■助成要件

- ・産直来夢くん・産直センター菜旬館の出荷会員で販売実績があること
- ・上記店舗での前年度実績に対して販売数量または金額が増加していること

### ■審査及び助成金の支払い

JAからの購入実績及びJA産直での販売実績を審査した後のお支払いです。  
審査には種子等を購入した証明書類(領収書等)が必要です。

### ■申請方法

産直来夢くん、産直センター菜旬館に申請書がありますので、お問い合わせください。

シリーズ  
私たちが  
出荷しています



産直来夢くん会員No.211

五十嵐 真美さん(水沢)



「いっぱい野菜食べてね!!」

野菜作りは、主人が野菜研修制度を利用し夫婦で始めました。主にピーマンをメインで栽培し、JAの集出荷場に出荷していましたが、来夢くんの出荷会員の方に勧められて、会員になり出荷しています。

今後は、年中通して出荷できるように色々な野菜を栽培してみたいと思っています。



まてみらいば!

## イベント紹介

### 食農フェア

5月18日(金)～20日(日)

### 川石商店大漁まつり

5月26日(土)・27日(日)

各種イベントで皆様のお越しをお待ちしております。

5月の旬の野菜

ほうれん草・プチヴェール・小松菜・イチゴなど

【定休日】平成30年6月13日(水) (毎月第2水曜日)

TEL 0197-26-4141



### さなぶりまつり

5月19日(土)・20日(日)

前沢牛を特別価格で販売いたします。

野菜苗を豊富に用意して皆様のお越しをお待ちしております。

【定休日】平成30年6月7日(木)、21日(木)  
(毎月第1、3木曜日)

TEL 0197-41-3360

## 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

### アスパラ肉巻きフライ

#### 【材料】

- |                |            |
|----------------|------------|
| ・グリーンアスパラガス 8本 | ・衣         |
| ・豚バラ肉(薄切り肉) 8枚 | 小麦粉 適量     |
| ・レタス、揚げ油 適宜    | 卵 1個+水大さじ1 |
|                | パン粉 適量     |



アスパラガスに含まれているアスパラギン酸は疲労回復や代謝を活性化、利尿効果により毒素を排出し、水分バランスを整え美肌効果を高めるなどがあります。

#### 【作り方】

- ① アスパラガスは根元を少し切り落として、ハカマをとる。
- ② 豚肉を一枚ずつ広げ、アスパラの根元のほうから斜めにくるくると巻き付ける。
- ③ ②に小麦粉を薄くまぶし、卵と水を混ぜた卵水にくぐらせ、パン粉をつけ全体を軽くぎって衣を落ち着かせる。
- ④ 揚げ油を170度に熱し、③を入れてきつね色にカラッと揚げ、油をよく切ります。
- ⑤ 器にレタスを敷いて盛りつけます。

※お好みで、塩・コショウやとんかつソースをつけて!!



産直来夢くん  
「食育ソムリエ」  
平山 恵美子