

シリーズ
私たちが
出荷しています



産直来夢くん会員No.614



菅原千秋さん(胆沢区)

かあちゃんと2人でがんばってます!

5月は無加温ハウスで、6月からは露地栽培、8月~10月は抑制栽培で、きゅうりをずーっと出荷します。

朝どりで鮮度バツグン! ぜひ食べてみてください。



▲ほうれんそう・プチヴェール・なばななど...
1年を通して出荷しています!

産直来夢くんからのお知らせ

○イベント告知

- ・「父の日感謝フェア」「食農フェア」
6月18日(土)~19日(日)
お父さんも喜ぶおつまみの試食販売!
- ・「JA夕張フェア」
6月25日(土)~26日(日)
直送の夕張メロンなどを特価で販売!



○特選スイーツ情報

モーちゃんアイス工房では地場産の材料を使った新鮮でおいしい手づくりジェラートを用意しご来店をお待ちしています。
期間限定で夕張メロンのスイーツも販売します。



スイーツ担当
阿部光司

来夢 DE キッチン♪ 簡単レシピ

旬の旬 きゅうり



きゅうりに含まれているカリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。



産直来夢くん
「食育ソムリエ」
平山恵美子

旬の食材を使った簡単レシピを産直来夢くん直売棟にて紹介しています。

きゅうりとひじきのサラダ

【材 料】4人分

- | | | | |
|-------|-----|-------|------|
| ・芽ひじき | 10g | ・酢 | 大さじ2 |
| ・きゅうり | 2本 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・にんじん | 小1本 | ・ごま油 | 小さじ1 |



【作り方】

1. 芽ひじきは水でもどし、熱湯でさっとゆで、ざるにとって冷ます。
2. きゅうり・にんじんは千切りにし、にんじんはさっと湯を通す。
3. きゅうり・にんじん・芽ひじき・調味料を混ぜ合わせたら出来上がり。

菜旬館からの お知らせ

父の日特別企画 お父さん元気まつり開催!

6月18日(土)、19日(日)の2日間

前沢牛ステーキ用ハーフ・肩ロース・もも肉を特別価格で販売します。
また、前沢牛を5,000円以上お買い上げの方に卵1パックプレゼント!
父の日には前沢牛で家族団らんをお楽しみください。



19日(日)には
お買い上げのお客様
先着100名様に
「にんにく」
プレゼント!

来てみらいむ!



【定休日】

毎月第2水曜日

TEL 0197-26-4141



【定休日】

毎月第1、3木曜日

TEL 0197-41-3360

(産直課 小塚 斉子)



山羊座 (12/22~1/19) : 【全体運】 気分が乗っているときはいいけれど、小さな出来事でつまずきやすいようです。クヨクヨせず、素早い切り替えを。

【健康運】 同じ姿勢を続けず、血行促進を図って。【幸運を呼ぶ食べもの】 ズッキーニ。

