

シリーズ
私たちが
出荷しています



産直来夢くん会員No.212



高橋 亜希さん(水沢区)

いろいろな種類の野菜を作って出荷したい!

- ◎野菜作りのきっかけは学生の頃自炊した際、地元の野菜を使って料理したらとてもおいしく、ぜひ作ってみたいと思い両親に教わりながら作っています。
- ◎来夢くんに決めた理由は、初めて来店した際、野菜の種類が豊富でお客さまが多く、お店の雰囲気も良かったからです。
- ◎これからの夢は、今は両親と一緒に畑仕事を頑張っていますが、早く栽培技術を習得し、自分一人で、いろいろな種類の野菜を作りたいと思っています。



▲もっといろいろな野菜を食べてね!!

産直 来夢くん

来てみらいむ!

9月のイベント・セール情報

創業祭 9月16日(土)・17日(日)

お客様で産直来夢くんは、10月1日に開店5周年を迎えます。本当にありがとうございます。

日頃のご愛顧に感謝を込めて、皆様楽しんでいただけるようなイベント、お買い得品を多数ご用意いたします。

出荷会員と利用いただく方の双方にメリットのある産直来夢くんを目指し、益々頑張ってお参ります。

引き続きのご愛顧
よろしくお願ひ
いたします。

産直来夢くん
山田 良也 店長

〔定休日〕 10月11日、毎月第2水曜日 TEL 26-4141

さい しゅん かん

菜旬館

お彼岸セール 9月18日(祝)~20日(水)

- ◎野菜半額セール(ワゴンにて) 18日限り
- ◎だんご粉など特別価格で販売
- ◎前沢牛を特別価格で販売(当日発表)

生産者自慢の生花を
たくさんとりそろえ
ご来店をお待ちして
います。

産直センター菜旬館
千田 信男 所長

〔定休日〕 10月5日・19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

まるごとじゃがいものコロコロ揚げ

〔材 料〕 4人分

- | | | | |
|-------------|------|------|----|
| ・じゃがいも | 小玉適量 | ・小麦粉 | 適量 |
| ・ひき肉 | 200g | ・パン粉 | 適量 |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・卵 | 2個 |
| ・塩、こしょう、パン粉 | 少々 | ・揚げ油 | 適量 |

〔作り方〕

- ① じゃがいもはよく洗ってから、串が通るまで蒸し、冷ましておく。
- ② みじん切りの玉ねぎとひき肉、塩、コショウ、パン粉、卵(1個)を入れ、ハンバーグの種を作るようによく練っておく。
- ③ 蒸したじゃがいもをハンバーグの種で包み、小麦粉⇒溶き卵(1個)と水大さじ1と1/2⇒パン粉をつけ、カラッと揚げたら出来上がり。

※じゃがいもは冷めてから揚げてください。



ジャガイモのビタミンCは水溶性で強い抗酸化作用がある為、老化防止・動脈硬化の予防・美肌にも有効とされています。カリウムも多く含まれ、体内の塩分調整をし、体外へ排出する働きもあり、結果、高血圧予防に有効とされています。



産直来夢くん
「食育ソムリエ」
平山 恵美子