

武田さんの
レタスの美味しい食べ方

今月の生産者紹介

笑顔がステキな
武田さん!

平成28年12月号
地場野菜新聞
---発行者---
ヤマダストア(株)POPライザ部門
Vol.10

レタスしゃぶしゃぶ!

- 水に昆布をいれて煮立たせます
- レタスと豚肉、きのこなどをしゃぶしゃぶしてお好みのタレで!



寒い日に
お酒に「レタス」

レタス栽培の拘り
有機肥料主本に栽培し
灌水は地下水(50X+V)を
使用して栽培しています!

レタスの選び方
★あまり巻きすぎない、ふわっと軽いモノ
★切り口が小さい方が肥料をガバッと吸わないでじっくり育てるのでオススメ!
★4収穫後は切り口が茶色になっていくのでできるだけ白いものを選ぶと新鮮です!



● サラダだけではなく、しゃぶしゃぶもおいしい!



新春もちつき大会
網干店にて開催!

1/2(日) 藤木さんもちつき大会
10時~12時 予定あり



藤木さん **おでん大根** 発売中!
今からの寒い季節に **ピッタリ** ですよ!
下茹どしなくても、ずいぶん柔らかく、おいしく味が染みて旨い大根です!

おすすめレシピ

サツマイモと柿の秋サラダ

材料
さつまいも 1本
柿 1個
★アロエヨーグルト 大さじ3
★マヨネーズ 大さじ1
★レモン汁 小さじ1
★メープルシロップ 小さじ1
★塩 少々

作り方
① サツマイモと柿は1.5cm程度の角切りにします
② サツマイモは水にさらし電子レンジで柔らかくなるまで加熱
③ ★の調味料を混ぜ、よく和えてできあがり!



写真はイメージです

おすすめレシピ

里芋の煮ころがし

材料
里芋 1袋
塩 適量
※水 適量
※かつおだし 小さじ1
※石臼粉 大さじ3
※醤油 大さじ1.5

作り方
① 里芋を10分ほど切り、塩をまぶして水洗いする。
② 鍋に里芋をいれ水をひたひたに注ぎ火にかける。
③ 沸いたら※印を全て入れ落とし蓋をし、20分程煮る。
④ 煮汁が少なくなったら鍋底に少し残る位になればOK。
⑤ 冷めて味が染みたらできあがり!



写真はイメージです

12月の地場野菜 イベント & 試食販売

北野店	● なつとちゃん	12/8(木) 10時~12時
辻井店	● ファーム池上さん 玉ねぎスープ試食	12/8(木) 10時~12時
網干店	● 橋爪さん 太子ネギ試食	12/2(月) 10時~12時
阿弥陀店	● チラウさん フリルレタス	12/13(火) 10時~12時
書写店	● ファーム池上さん 玉ねぎ詰め放題	12/15(木) 10時~12時
青山店	● なつとちゃん	12/19(月) 10時~12時

地場チーフ 難波のおすすめ店

土日限定の **ゴロムレ** (カレー屋)
加西郡稲美町中色 478-5
営業日: 土・日 11:00~16:00



★自家製ゴロカレー (サラダ付) ¥1,400-
(柔らかく煮込んだ国産豚(バラ肉の塊)が、ひとひた、ゴロムレと入っています!)

★自家製カレー (サラダ付き) ¥1,100-

ゴロまるのカレーは野菜がたっぷり、丸鶏がらとホースローでゴトゴト煮込み、旨味をぎゅーと詰めこみます。国産の新鮮素材をふんだんに使い、5日間かけてじっくりと仕上げました。



※お子様には向いていないカレーです!
● サラダは自家製黒ゴボドレッシング!
● 付け合せピクルスは酸味が程良くカレーにピッタリ!

生産者大募集! くわしくは地場チーフ 難波まで! 070-5348-6603