

8月の地場野菜



イベント & 試食販売

書写店	8月18日 10時~12時 ・セラーさん 試食会 ・ネオニッセイさん 試食会
青山店	8月10日 10時~12時 ・ネオニッセイさん 試食会
花田店	8月11日 10時~12時 池上さん玉ねぎ話の放題 8月25日 10時~12時 ネオニッセイさん 試食会
北野店	8月23日 10時~12時 ネオニッセイさん 試食会
新辻井店	8月24日 10時~12時 いっちゃん フォリン 試食会

おすすめ! 生産者さん情報

日月石の島羽にある手作り自然食のお店 **Kohan** さん  
安心して食べられる、からだが「喜ぶ」自然素材、  
和素材のおやつ、お米のパン、玄米おにぎり  
など! オリジナルの自然食を取り揃えています。

現在、新辻井店にて販売中!!



平成三十年八月号  
地場野菜新聞  
Vol.30  
部 (株) 新聞

とうもろこしの炊き込みごはん

- 〈材料 4人分〉
- ・米 3合
  - ・水 目盛り通り
  - ・塩 小さじ1.5
  - ・とうもろこし 1本
  - ・バター しょうゆ 少々

- 〈作り方〉
1. 米は研いで、炊飯器の目盛り通り水を加減する。
  2. とうもろこしは皮をむき、包丁で芯から身をそいで取る。
  3. 1.の米に塩を加えてひと混ぜし、とうもろこしを上に乗せる。その時に芯を1条箸に入れる。
  4. 普通に炊飯する。



★炊きあがりたら芯を取りのぞき、イキ上げに、お好みでバター、しょうゆをかけてどうぞ!  
★炊きあがりたらとうもろこしの芯をいれ、とうもろこしの旨みが出ます!

〈網干店 フッキングさん〉

牛肉とアスパラガスの中華炒め

- 〈材料 2人分〉
- ・グリーンアスパラガス 4本
  - ・牛セリ落とし肉 100g
  - ①(石臼唐、酒、塩、こしょう、ごま油 各少々)
  - ②(スーフ(顆粒鶏がらスープ+お湯 大さじ4)、醤油、酒 各大さじ1、オリーブオイル 少々、こしょう 少々、片栗粉、水 各小さじ1、サラダ油 少々)



- 〈作り方〉
- ① アスパラガスは根本の硬い部分を切り取り、縦、横半分に切らしてゆで、水気を切る。牛肉に①を加えてよく揉みこんで下味をつける。
  - ② ②の調味料を混ぜ合わせ、片栗粉は水で溶いておく。
  - ③ フライパンにサラダ油を熱して①の牛肉を炒め、色が変わったらアスパラガスを加えて炒める。②の合わせ調味料を加えて味をからめ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

〈新辻井店 地場担当 木村さん〉

地場サブバイヤー 難波の おすすめ店

手作りベーグルのお店 **Komei** 〈コメイ〉 さん

兵庫県姫路市別所町別所 3-12 ☎ 079-258-7481  
11時~17時 (ランチは13時30分まで) 定休日: 木曜日、第2日曜日 (その他イベントで休みの日有り)

おすすめは、「ベーグルプレートランチ」(1100円)です。ベーグルサンドは「ハンバーグ」や「チキン」や「エビ」の3種類から選べます。ボリュームも満点!! ドレッシングやトマトソースも自家製で、インスタ映え間違いなし!の目でも楽しめるおしゃれな盛りつけです。食後はドリンクも付きます。ベーグルサンドはテイクアウトもできますよ!

★ヤマダストア-花田店、阿弥陀店、新辻井店にて **ベーグル販売中!**  
もちり柔らかく、何度も食べたくなる 美味しいベーグルです!

ベーグルサンドのおもちゃ帰り

- ハンバーグ 600yen
- チキン 600yen
- エビ 600yen

ベーグルサンド  
おハニバニャー、チキン、エビ、ポテト、ドリンクのみ、セット 900yen  
お茶やドリンク、デザート、1100yen



Komei's 可愛いワンちゃん

生産者様大募集!! 詳しくは 070-5659-9552 難波まで