

10月の地場野菜



イベント&試食販売

ケーキ パイキング	網子店	伊予津町の ベニツトさん
10月7日 10時スタート	花田店	里予里の ハロティスリー ル・ワールさん
無くなり次第終了! 人気のお店の おいしいケーキを ぜひどうぞ!!	北野店	カコ古川町 タスカータ ソルテさん
新辻井店	新辻井店	大津区 アメリチさん
10月7日	トランジスタさん	パン祭り!! 無くなり次第終了
10月18日	いっちゃんアリン	試食会 10時~12時まで

からだよろこぶカフェ



Furan

おすすめ生産者情報

からだよろこぶカフェ
Furanさん

先月から毎週金曜日

新辻井店にお昼まで入荷するようになりました。
天然酵母で発酵させた国産小麦のみを使用。
地元の野菜を使ったパン、フオカッパ、食パンなど
美味しいパンをぜひご賞味下さい!!

10月7日のパン祭りにも
新辻井店にて販売予定!!



平成三十年十月号
野菜新聞
Vol. 32

POPUP... (text partially obscured)

秋の味覚!きのこレシピ

《さばのムニエルきのこバターソース》

- (作り方)
- ① さばを半分に切り、塩・こしょうをふって、小麦粉をまぶす。
 - ② 玉ねぎとにんにくはみじん切り、しめじは小房に分ける。
 - ③ フライパンに油を熱し、①の両面をこんがりと焼く。取り出す。
 - ④ フライパンの汚れをふ拭き、バターを熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら玉ねぎを入れる。
 - ⑤ 玉ねぎがふやかなりたら、しめじを入れてさらに炒める。
- ④⑤を加えて再び煮立ちさせ、器に盛り、出来上がり!

- (材料 2人分)
- ・さばの切り身 2枚
 - ・しめじ 60g
 - ・玉ねぎ 1/6個
 - ・にんにく 1/2片
 - ・塩・こしょう 適量
 - ・小麦粉 適量
- ④
- ・醤油 大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・水 大さじ1
 - ・バター 大さじ1



《きのこと鶏肉の甘辛煮》

- (作り方)
- ① 鶏もも肉は筋を切り、2cm角に切る。
 - ② しいたけはくし形に4等分に切り、しめじ・えのきはほくほくにする。
 - ③ フライパンに油を適量熱し、鶏肉を強火で炒め、しいたけ、しめじ、えのきをサッと炒める。
 - ④ 煮汁の材料と生姜の千切りを加え、落とし蓋をして中火で約10分煮る。
 - ⑤ ④の煮汁がほとんどなくなったら器に盛り、青ねぎの小口切りを飾る。

- (材料 2人分)
- ・鶏もも肉 1枚
 - ・しいたけ 4枚
 - ・しめじ 100g
 - ・えのき 100g
 - ・生姜 10g
 - ・青ねぎ 1本
- 煮汁
- 水 - 200cc
 - みりん - 100cc
 - 醤油 - 50cc
 - 砂糖 - 大さじ1



地場
サブパイヤー
難波の
おすすめ店



Café Rei(カフェ・レイ)さん
☎:079-227-6361 定休日:水曜日
姫田各市忍町12(おモチのつちださん隣)
11時~23時(日曜日は22時まで)

内装がとても可愛い(男性の私でもテンション上がります!)オシャレなインスタ映えするカフェだけじゃなく本格イタリアンが楽しめるお店です。
ランチはセオとハスタがオススメです。(1300円~)ハスタは太麺で美味しい!
パンケーキは注文してから焼くため、時間がかかりますが、待つ甲斐あり!なめちくちや美味しいりんやり段重ね!こんな素敵なお店に出会えて幸せです♪
ランチタイムは11時~15時。ぜひ足を運んでみて下さい!!



村上志奈さん
可愛いワンちゃん・ネコちゃん用
リボンが今月から販売!!
1袋 350円からです!



生産者様大募集!! 詳細は 070-5659-9552 (担当:葉巻波)