

ゆめ畑だより



令和5年 6月号
大野城 No. 45 担当 新井



夢キッチン〈お弁当・お惣菜〉

とうもろこし 栄養価が高く食物繊維の宝庫

野菜の中では、高カロリーで糖質、たんぱく質が主成分。胚芽の部分に、ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。また、セルロースが多く食物繊維も豊富です。



うま味
栄養は
健康の命!!

ゆめ畑大野城店の店内にある夢キッチンでは、JA筑紫管内で収穫されたお米と、地元大野城市の新鮮なお野菜を使って、お弁当とお惣菜を作っています。

お弁当は種類の豊富 日替わりでなんと!! 5~6種類

1枚と
コイン(500円) 取込

芯まで炊き込み「とうもろこしご飯」

材料(3~4人分)

- ・とうもろこし1本 ・米2合 ・酒大酒杯
- ・薄口しょうゆ小酒杯 ・塩小酒杯
- ・水2合の×2/3分



1. お米は洗って30分ほど水につけて、ザルにあけておきます。
 2. とうもろこしは皮をむいて根元を切り落とす。半分は切り縦にして、丁度実をえき落とします。(芯も使うので捨てずに下処理ね!)
 3. 炊飯器にお米、水、酒、薄口しょうゆ、塩を入れてかき混ぜ、とうもろこしの実と芯を加えて普通炊きで炊飯します。
 4. 炊き上がりたら、芯をとりだし全体をかき混ぜて完成!!
- お原碗によろしい、お好みでバターをのせて召し上がれ♪



スタッフおすすめ
ポイント満点のホットサンド

豚の肉弁当、手こねメンチカツ弁当、塩サバ弁当、白身魚フライ弁当、鷹揚け弁当、ハンバーグ弁当、鶏カツ南蛮弁当、ミックスフライ弁当など



フードリも
承っております。
よく前日まで
ご予約お願い
します。

夢キッチン定休日
毎週水曜日、第2、第4日曜日、祝日
※都合により変更になる場合がございます。

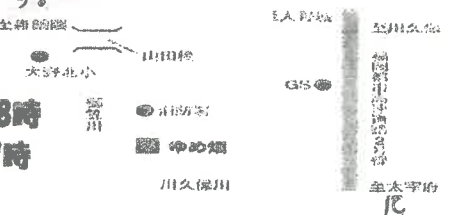
6月イベントの案内
6月16日(金)
17日(土)
18日(日)

毎月 **8・18・28日**
お米の特売日です
玄米1kgあたり **20円**引き
です。

店休日 6月7日(水) です。



農産物販売所 営業時間
ゆめ畑 月曜~土曜: 9時~18時
大野城店 日曜・祝日: 9時~17時
大野城市御笠川1-16-10
☎: 513-0881



皆様のご来店を、生産者・従業員一同心よりお待ちしております。
ゆめ畑だよりは、JA筑紫HPでカラー版もご覧いただけます。

ゆめ畑だより

令和5年 5月号

大野城 No.44 担当 新井



でんぷん、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB1、B2、B6、ナイアシンなどが含まれます。

JA筑紫 ゆめ畑大野城店は

おかげさまで **14周年**を迎えました。

99人のお客様に支えられ、皆様のご指導とお力添えのおかげと深く感謝申し上げます。

これからも何卒よろしくお願いいたします。

4/21(金)～4/23(日)に行われた14周年記念感謝祭では、99人のお客様にご来店頂き、生産者の方々の新鮮野菜などを多数入荷し、大盛況となりました。

皆様有難うございました。

マスコット商店員



夢キッパンエンの出来たて焼きたば

にぎわう店内



グリーンピースと新玉ねぎのポタージュ

<材料> 2～3人分

- ・グリーンピース 150g
- ・新玉ねぎ 1個
- ・コンソメスープ 200ml
- ・牛乳 50ml
- ・バター 20g
- ・砂糖 小じつ



1. グリーンピースに熱湯をまわしかけて茹でる。
 2. フライパンにバターをおとし、火にかけてグリーンピースを入れ、30秒ほど中火で炒め、スライスした新玉ねぎと砂糖を加え、玉ねぎの透き通ってしんなりとするまで炒める。
 3. 2にコンソメスープを注ぎ、ふたを閉じて煮立、こぼれ湯を止めてお鍋にフタを蓋をして弱火で15分煮る。
 4. 牛乳を加えて混ぜ、ミキサーなどでポタージュ状にするまでよくかくはんする。
- こし器でこした後、ゴムベラなどで底を混ぜながら弱火でアツアツに加熱したら出来上がり。

農産物直売所 営業時間

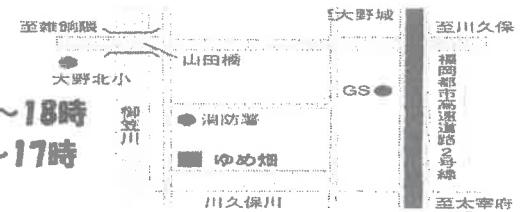
ゆめ畑 月曜～土曜：9時～18時

大野城店 日曜・祝日：9時～17時

大野城市御笠川1-16-10

☎：513-0881

皆様のご来場を、生産者・従業員一同心よりお待ちしております。
ゆめ畑だよりは、JA筑紫HPでカラー版もご覧いただけます。



5月イベントのご案内

5月19日(金), 20日(土), 21日(日)



お待ちしております。