

# 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!!

### 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!!  
お茶碗によろい、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

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ポイント  
1コイン(500円)  
残込

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、唐揚げ弁当、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。

