

お宝見つかる！産直市

とれたて元気市通信

となりの農家店

4月号

広島県内の農畜産物や加工品がいっぱい！

店長の東(ひがし)です！

いよいよ春がやってきました。店頭にはそろそろ山菜も出ているようです。この時期ならではの旬を味わってみてください。
また、ご家族やお友達とのお花見の準備にもぜひ当店をご利用くださいね！



4/6 (土) 每月第1土曜日は
JA産直市の日
JA産直市の日はポイント2倍

店頭は山菜などの旬で賑わっています！お花見の準備もぜひ当店にお越しください！

4月
6 (土) 13 (土) 20 (土) 27 (土)

厳選した旬の野菜をお届けします！

食育ソムリエ
オススメ
野菜販売

4月
6 (土) 13 (土) 20 (土) 27 (土)

広島血統和牛
「元就」を使った
ローストビーフ丼
ローストビーフ販売

4月
6 (土)

無添加・
無着色・
国産材料使用

バター
カステラ
店頭販売

4月
6 (土) 7 (日) 20 (土) 21 (日)

世羅きのこ園
天ぷら・コロッケ
店頭販売

4月
7 (日)

お気に入りが見つかるかも!
水引を使った小物
店頭販売 (濱岡さん)

4月
19 (金)

コースター・
かわいい
鍋つかみ販売
(宇都宮さん)

手芸品
店頭販売

4月
20 (土) 21 (日)

広島柑橘飲料
試飲販売

4月
28 (日)

水引きさて
小物つくぢやおう

●午前の部：10時～11時30分
●午後の部：13時～14時30分
●参加費：2,000円(税込)

4月
9 (火) 16 (火)

23 (火)

豆腐工房ちだち
創業95年の老舗の
豆腐の試食販売！

4月
13 (土)

東広島市
豊栄のりんごで
作りました
アップルパイ
各種販売

4月
18 (木) 30 (火)

元気市で
大人気の
米粉入り
米粉入りたこ焼き販売

4月
27 (土) 28 (日) 29 (月・祝)

地元西条でお馴染みの鰹だし！
さきしまのだし試飲販売

お米の特売

精米
毎週
月

玄米
毎週
木

ぜひお求めください！

JAのお魚屋さん

曜日サービス！

月	海鮮ちらし寿司の日
火	尾道市場直送セール*
水	海鮮巻寿司の日
木	安芸津港直送セール*
金	尾道市場直送セール*
土	刺身・元気盛
日	お寿司の日

*天候により入荷が無い事があります。ご了承ください。

精肉コーナー

週末だけのお得なイベント開催！

お肉デカ盛り販売

4月 6 (土)	7 (日)	13 (土)	14 (日)
20 (土)	21 (日)	27 (土)	28 (日)

お肉屋さんオススメお肉販売も！

惣菜コーナー

毎週
金曜日

コロッケ販売

毎週
土曜日

お米ポーク使用
トンカツ弁当 発売

毎週
日曜日

お好み焼き
販売

その他、今月も盛りだくさんの催事で
皆さまをお待ちしております！
ぜひご来店ください！



ホームページは
こちら
全農ひらしま 検索
<https://www.zennoh.or.jp/hr/>



お問合せ

082-437-5831

インスタグラム
絶賛更新中！



*広島方面から車でお越しの際は「原」で降りてください。



#015 アスパラガス

太陽の光をたっぷり浴びた濃いグリーン色

太陽の光をたっぷり浴びて育った、濃いグリーン色が特徴です。また、アスパラに含まれるアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があると言われています。栄養ドリンク等にも使用されています。

旨味とコクが魅力

旨味とコクのある野菜です。下ごしらえとして、節々にあるハカマや、固い根元近くの皮は、ピーラーなどで剥いておくと美しく口当たりもよく仕上がります。茎の根元の方を持ってボキッと折れる部分が筋が少ない部分との目安になります。



茹ですぎに注意

茹でる時は、切らずに長いまま茹でることで、うま味や栄養分の流出を減らせます。例えば、少なめの湯に塩を入れて数十秒ほど蒸すと、さわやかな香りや自然な甘みを堪能できます。広島アスパラガスは露地栽培が主体で出荷時期は3月~10月(最盛期5月・7月頃)ですが、近年はハウス栽培により、収穫期間が大幅に長くなっています。



チラシの内容は
WEBサイトでも
ご覧いただけます



旨味とコク
♥

たっぷり浴びた

太陽の光を

アスパラガスのきんぴら

【材料(約2人分)】

アスパラガス	5本
オリーブオイル	大1/2
唐辛子(小口切り)	1/2本分
しょうゆ	大1/2
酒	大1/2

- アスパラガスは固い根本3cm位をカットし、下1/3の皮をピーラーでむき、5mm厚さの斜め切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、1を炒める。アスパラガスの色が鮮やかになったら唐辛子としょうゆ、酒を加えて手早く炒めて完成!

余っているベーコンやウインナー等、一緒に炒めてみてもGOOD!

<参考> 野菜の情報(JA全農広島県本部): アスパラガス <https://www.zennoh.or.jp/hr/hiroshima/yasai.html>
とれたて大百科(JAグループ): グリーンアスパラガス <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=21>

ふきのとう

収穫時期: 3月下旬~5月下旬



雪がとけるころ、融雪を割るように顔を出しあはじめるのがふきのとう。山菜の中ではもっとも早い時期から収穫できます。独特な強い苦みがクセになる味わいです。

わらび

収穫時期: 5月上旬~6月下旬



こぶしのように巻いている若葉を茎ごと食べるので、早蕨(さわらび)なんて呼び方もあります。天然ものはかなりアクが強く、アク抜きは必須。わらびに合った調理法はたくさんありますが、おすすめは山菜炊き込みごはん。わらびの苦味がよいアクセントになります。

たけのこ(筍)

収穫時期: 3月下旬~4月末



竹の若芽で、部位ごとに特徴があります。先端の姫皮は吸物や酢物に。穂先は煮物や和え物、中心は煮物や炒め物や天ぷらで。根元は薄切りや、さいの目切りにして炊き込みご飯が◎。鮮度が命なのでなるべく早く調理しましょう。

うど

収穫時期: 4月下旬~6月下旬



深みのある味わいとほのかな苦味、しっかりとした歯ごたえが魅力です。皮を厚くむき、生のままスライスして酢味噌と和えてみてください。

春の山菜特集

春のお楽しみ!「山菜」をご紹介します!

※入荷時期は変動することがあります。

状況によっては入荷しない山菜もございます。ご了承ください。

たらの芽

収穫時期: 4月下旬~6月下旬



山菜の中ではアクが少なく、アク抜きのいらない調理の簡単な食材です。天ぷらがおすすめです。

せり

収穫時期: 4月下旬~5月中旬



シャキッとした歯ごたえがあり、香りが強い山菜です。手軽におひたしがおすすめです。

こしあぶら

収穫時期: 4月上旬~5月下旬頃



上品な香りとコクのある風味が特徴です。天ぷらがおすすめです。油との相性が良いので炒め物もおすすめ。

行者にんにく

収穫時期: 4月上旬~6月下旬



古くはきびしい修行を続ける行者が活力源として用いたといわれ、行者にんにくと呼ばれるようになったそうです。同じユリ科ネキ属のニラやたまねぎ、にんにくなどと同じく、炒め物にするとおいしい食材です。

こごみ

収穫時期: 4月下旬~6月下旬



アクやにおいが少なく、下準備の手間がいらない山菜のひとつ。こごみは、ほぼ全国で収穫でき、山菜の中では身近な食材といえます。こごみはゴマなどの香ばしい食材とよく合います。おすすめは和え物。

その他にも、うるい・あさつき・かんぞう・木の芽・葉わさび・つくしなど、春は楽しみですね。