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

広島県内の農畜産物や加工品がいっぱい！

令和7年 8月号

店長の遠藤（えんどう）です！

暑いですね～こんな時こそ元気を補給！今月は「山の日企画」「クロネコヤマトとのコラボ企画」「野菜の日企画」など様々なイベントをご用意。また「お盆」の売り場もご用意して皆様のお越しをお待ちしておりますので、ぜひ足をお運びください！

8/2（土） 毎月第1土曜日はJA産直市の日

JA産直市の日はポイント2倍

今月は熱いイベントが盛りだくさん！お盆の売り場もご用意しております！

8月 2（土）・9（土）・23（土）・30（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

8月 2（土）・3（日）・17（日）・30（土）・31（日）
世羅きのこ 天ぷら・コロッケ 店頭販売

8月 2（土）
野菜盛りだくさんでお待ちしています！
白木町農事研究会
旬の野菜販売

8月 2（土）
バターカステラ 店頭販売

8月 2（土）
お肉試食販売
※なくなり次第終了

8月 10（日）・31（日）
メダカすくい・メダカ 店頭販売
下河内さん

8月 3（日）・6（水）・10（日）・13（水）・14（木）・17（日）・20（水）・21（木）・27（水）・28（木）・31（日）
パン 店頭販売
海辺の手作りパン屋エッフェル

8月 2（土）・9（土）
とれたて元気市 × ヤマト運輸 コラボイベント
果物などにおすすめ！
当日お買上げの商品を特別価格で送れます！

8月 11（月・祝）
山の日イベント
当たり付レシート 限定50名

お盆の準備はとれたて元気市で！
8/8（金）～14（木）まで売場をご用意しております。
お供えのお花や盆灯篭、塔婆などをご用意しております。ぜひお立ち寄りください。

当店のお盆休みは 8/15（金）16（土）

8月 23（土）・24（日）
地元西条でお馴染みの鰹だし！
さきしまのだし 試飲販売

8月 30（土）・31（日）
手芸品・さつまいも・馬鈴薯・玉ねぎ 店頭販売

8月 31（日）
野菜の日イベント
当たり付レシート 限定50名

JAのお魚屋さん 曜日サービス！

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

※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

お肉屋さんオススメ
お肉デカ盛り販売

今月のスケジュール

1（金）	2（土）	3（日）	9~14（土）（木）	22（金）
23（土）	24（日）	29（金）	30（土）	31（日）

惣菜コーナー

毎週金曜日	コロッケ販売
毎週土曜日	お米（マイ）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

※イラストはイメージです。※チラシの掲載内容は都合により変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

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！

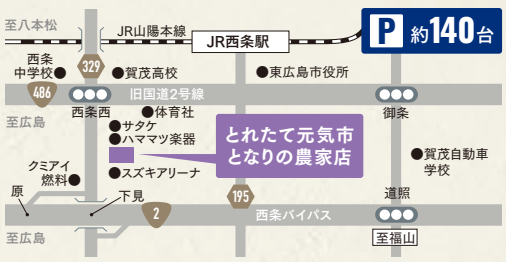
「ひろしま」の実りをあなたの食卓へ 地産地消

ホームページはこちら
全農ひろしま 検索
https://www.zennoh.or.jp/hr/

営業時間/9時～18時

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。

8月の旬食材 INGREDIENTS IN SEASON THIS MONTH

#042 なす

煮る、焼く
揚げる、漬ける
なんでも来い♥

大きさや形は料理に合わせて選びましょう

煮る、焼く、揚げる、漬けるなど用途が広い万能野菜。歴史の長い野菜なので、各地の気候風土に根差した在来品種が数多く残っています。現在の主流は長卵形のナスですが、他にも卵サイズの丸型から細長い「大長ナス」までたくさんの種類があり、漬け物に向くもの、焼き物に向くものまで形も大きさも様々です。それぞれの特徴を生かした郷土料理も地域に受け継がれています。「茄子紺」と言われるように、日本では黒紫色のナスが主ですが、白や緑色のナスもあります。

美味しいものを選ぶには？保存方法は？

皮にハリとツヤがあり、傷や変色のないもの、切り口がみずみずしく、ヘタやガクがしっかりとしているものを選びましょう。とげのある品種の場合は、痛いくらいに尖っているのが新鮮な証しです。最近はとげのない品種もあります。低温や乾燥に弱いので、常温で保存し、早めに使い切りましょう。野菜室に入れる場合は、新聞紙などに包んで冷えすぎないように。果肉は変色しやすいので、切ったらすぐ調理するか、水にはなします。

チラシの内容はWEBサイトでもご覧いただけます

なすとピーマンのみそ炒め

●材料／（約2人分）

なす	1本分
ピーマン	2コ分
豚肉	200g
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A みそ 大2	大さじ2

1. なすは一口大に切る（乱切りでも輪切りでもOK）。ピーマンと豚肉も一口大に切っておく。
2. フライパンに油をひいて熱し、豚肉を炒める。豚肉が白っぽくなってきたら、カットしたなすを加えて炒める。
3. なすがしんなりしてきたらピーマンを加え、さらに炒める。
4. 全体が約1分ほど炒まったら、（A）の調味料を加えて混ぜ合わせる。水分が少なくなるまで炒め合わせたら完成。

※にんにく、しょうがを加えたり、仕上げに刻みねぎを加えてもGOOD!

#043 オクラ

ていねいな下ごしらえが
美味しさのコツ
極上のネバネバ食感を
味わってみて

鮮やかな緑で、うぶ毛が密生しているものが新鮮です。ヘタの周りにガクがついていて、切り口がみずみずしいものがよいです。下ごしらえとしては、うぶ毛を塩をまぶしてこすり取り、ガクの黒い部分は面取りするようにむくと仕上がりがきれいで、口当たりも良くなります。その後、沸騰したお湯に入れて硬めに茹でます。茹でたものを細かく刻んでねばねばとした食感が生まれます。また、ハイビスカスのような姿のオクラの花は茹でて食べることができます。もちろんオクラと同じような風味を味わえます。

オクラと豆腐のおつまみ

●材料（約2人分）

オクラ	5本
絹豆腐	1/2丁
長ねぎ	1/4本
かつお節	小パック1袋分
めんつゆ	小さじ2

1. 長ねぎは小口切りにして、流水でもみ洗いをしてから水気をしっかり切っておく。
2. オクラは1cm幅に切り、沸騰したお湯で2分弱ゆでる。ゆで上がったらザルにあげ、さっと水に通して水気を切っておく。
3. ボウルに絹豆腐、水気を切った長ねぎとオクラ、かつお節、めんつゆを入れ、全体をざっくりと混ぜ合わせたら完成。

※豆腐から水分が出るため、出来上がったらすぐにお召し上がりください※お好みで青じそやみょうがを加えるのもオススメです。

<参考>とれたて大百科（JAグループ） ナス https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=7
オクラ https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=47