

ゆめ畑だより



令和6年 2月号
大野城 No. 48
担当 新井

菜花 (なばな)

春を告げる苦みと香り

独特のほろ苦さ、香りと彩りで、ひと足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜。カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄等のミネラル類を豊富に含み、とくにビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。花が咲き始めると味が落ちるので出来るだけ早いうちに食べましょう。

菜花とベーコンのパスタ (2人分)

- 菜花 100g • ベーコン 5枚 • ニンニク 1片
- パスタ 200g • オリーブオイル 大匙1
- A (めんつゆ2倍濃縮 大匙5、パスタゆで汁 大匙5)
- バター 4g (小匙1程) • 塩コショウ 適量



1. 菜花は洗って4cmの長さに、ベーコンは1cm幅に切り、
2. パスタは塩ひとつまみを加えた熱湯で袋の表示どおりゆでる。
3. オリーブオイル、ニンニクを入れフライパンを熱し、ベーコンを炒める。
4. 3に菜花を入れ中火で2分ほど炒める。
5. 4にAとバターを入れ弱火で混ぜ合わせる。
6. ゆであがったパスタをざるにあけ、5のフライパンに入れ混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えて出来上がり。

2月イベントのご案内

2月16日 (金) ・ 17日 (土) ・ 18日 (日)

あぐりカード・ポイントには有効期限があります

R3.4/1 ~ R4.3月末の利用によるポイントがR6.3月末に失効となります!

3月末にポイントの有効期限を迎える方、**ポイント失効**する前にご確認下さい。不明な場合は、スタッフにお声かけ下さい。

春の大感謝祭!!

全店合同 同時開催

3月15日 (金) ・ 16日 (土) ・ 17日 (日)

地元の新鮮な野菜やフルーツ、お買い得な商品も多数取り揃えてお待ちしております。

3/15 (金) から **新レジ (セミセルレジ)** になります。新レジ導入の為、**3月13日 (木) ・ 14日 (金)** **臨時休業** させていただきます。

※ 2月は店休日はありません。

毎月8がつく日は、お米の日価格 (8日・18日・28日)

ゆめ畑では、その場でお好きな分量で精米致します。1kgから精米販売致します。

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。

