

ふれあい倉庫通信

2012年 5月号

< VOL.2 >



イベントや商品の情報など、旬な情報をお知らせします!

☆ 野菜入荷情報 ☆

- ・山菜(ウド、コシジャック、タケノコなど)
- ・チンゲン菜 ・根わかび
- ・越冬ジャガイモ ・野菜苗、花苗各種
- ・千本ネギ ・ニラ ※5月9日現在

☆ 柑橘入荷情報 ☆

- ・清見 ・デコポン ・ネーブル
- ・河内晩柑 ・はるか ▲日々、入荷状況が変わります

☆ 加工品入荷情報 ☆

とうべつBrandeli'にも認定されている「ファームふたば」さんのお豆腐がまもなく販売を再開! 冬の間はお休みしてましたので、久しぶりの登場ですね。

5月11日(金) 販売スタート!!

※毎週金曜日の午後に入荷。週末だけの限定販売。数量に限りがございます。売切れの際はご了承ください。

* よせとうふ

『良生とうふ』

315円

* もめんとうふ

『台地』

315円



とうべつBrandeli' 認定品

☆ イベント情報 ☆

* 5月27日(日) 10:00 ~ 14:00 「苗物市」

当別町商工会女性部主催の「おのみさんバザール」が開催されます。ふれあい倉庫では野菜苗や花苗を販売いたします!!

- <販売場所> ふれあい倉庫前の駐車場にて
 <野菜苗> トマト、キュウリ、カボチャなど
 <花苗> ハーブ類、ペチュニアなど 他にも多数出品!!

< ご案内 >

苗に関する質問を農家さんがお答えします!
 植え方やアドバイスをしますよ!
 (中田花園さん、荒戸農園さん)

ふれあいホール運営協議会 ふれあい倉庫 赤れんが6号

TEL&FAX 0133-27-6600

ポータルサイトにてブログ公開中
<http://portal.town.tobetsu.hokkaido.jp/>

営業時間

< 夏期間 > 9時30分~18時
 < 冬期間 > 10時~17時
 < 休館日 > 月曜日 ※祝日の場合は翌日

アクセス

札幌都心部より車やJRで約40分 JR石狩当別駅南口からすぐ
 < 駐車場 > 駅前広場駐車場 20台(無料)

商品に関してのお問い合わせはこちらへご連絡ください。
 ふれあい倉庫のメールアドレスはQRコードが便利です。



【E-mailアドレス】

hureaisouko_pos@yahoo.co.jp

栄養士さんが教える ‘とうべつレシピ’

5月20日 14:00～
試食会 開催!!

アスパラのチーズ蒸し

大人4人分

アスパラ	大4本
たまねぎ	1/2個
サラダ油	小さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
とろけるチーズ	大さじ8



作り方

- ① アスパラは斜めに薄切りにし、たまねぎも薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ・アスパラの順で炒め、しんなりしてきたら塩、コショウで味を調える。
- ③ ②の上にとろけるチーズをちらし、ふたをして蒸し、チーズが溶けたら出来上がり♪

<1人分の栄養価> エネルギー:69kcal 塩分:0.4g
<1人分の野菜摂取量> 摂取量:35g

<アスパラの美味しい保存方法>

濡らした新聞紙で包む

穂先を傷めないよう注意し、濡らした新聞紙で包んでからビニール袋に入れ冷蔵庫に立てて保存。



<アスパラの美味しいゆで方>

ゆですぎは禁物!!

たっぷりの湯を沸かし、根本を立てて入れ10秒数える。その後、全体を入れて約1分。ザルに取り自然に冷ます。

地方発送承り中 ～ 当別産グリーンアスパラ ～

今年もこの季節がやってきました!!
当別産 露地グリーンアスパラ

- ◆ 1kg (規格外混) 1,200円
- ◆ 1.5kg (規格外混) 1,750円
- ◆ 2kg (規格外混) 2,300円

※別途、箱代、送料が分かります。

詳しくは、店頭ポスター、スタッフまで

お問い合わせください。

高橋さんちのアスパラは5月20日頃～6月中旬までの販売を予定しています。随時、予約は承っております!

ステビア栽培に
こだわったアスパラ

愛情をこめて育てました! 自信のアスパラをご賞味ください。

ちよつとお安い!

かなりお安い!!



高橋 幸治さん



☆6月の入荷予定情報☆

野菜の収穫がふえてきます!
みずみずしい「キュウリ」、人気の「アイスプラント」など続々入荷します。

移動販売も随時開催しますよ。
詳しい日程は次号でご案内します。

2012年6月1日より

学園都市線が電車化開始(一部) (札幌-北海道医療大学間)

従来より、アクセスが良くなります!

ふれあい倉庫でも記念イベントを計画中です。

ぜひ、この機会に「ふれあい倉庫」へお越しください!

◇ ふれあい倉庫通信は毎月10日頃発行しています ◇