Volume.024 ／ 2019.4.1発行

自然と友に、地域と共に。

青空こんね新聞

遂に待ちに待った春到来！こんねの畑も本格始動です！

アスパラ特集

Spring has come

Vegetables in Spring 2019!!

Asparagus Special Story

KONNE'S WOW Vegetables

This year, sexennia! Nutrition, much! Asparagus of vegetables in spring 2019 in KONNE'S FARM

今年で6年目に突入！こんねの春野菜アスパラガス

春の味覚としての代表的な野菜と言えばアスパラガスですが、アスパラガスは野菜の中では珍しく多年草で、越冬しては春に芽を出し生育、開花を繰り返し、約10年間育つといわれています。その分ゆっくりと育つため初めの2年間は収穫はできず、太陽の光を浴びて根に栄養を蓄え、3年目にしてようやく収穫できるようになります。新鮮なアスパラガスはみずみずしくシャキッとした歯ごたえと甘みが魅力で、春～初夏にかけてがもっとも美味しいこの時期のアスパラガスは栄養抜群です。そんなアスパラガスからパワーをもらって、今年も元気にこんねの畑活動開始します。

保存のポイント 光と乾燥を防いで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存

注目の栄養素

- ■アスパラギン酸…疲労回復に効果的
- ■ルチン…血管を丈夫にし肝機能を高める
- ■葉　酸…肌の健康維持に欠かせない

効果アップの食べ合わせ

- ■免疫力アップ…アスパラガス＋鶏肉
- ■高血圧予防…アスパラガス＋豆腐
- ■貧血対策…アスパラガス＋チーズ

I begin to sell a tofu refuse artifact from the end of April increasingly by KONNE'S FARM 2019

こんねのおから加工品いよいよ4月末から発売開始

KONNE NO DAIZU
by KONNE'S FARM

精一杯手塩にかけた結果無添加でした

原材料となる大豆の栽培から商品になるまですべて手作業で仕上げた、おからの加工品が今月末からいよいよ発売となります。大豆本来のうまみを感じていただくために無添加にこだわり、甘さを控えて食べやすく仕上げました。数に限りがございますが、是非一度ご賞味ください。

※ベーカリーカフェローフにて毎月末金・土・日で販売予定です。

■おからクッキー 3種セット…¥500

■おからクッキー
黒大豆きな粉
（5枚入り）
……¥180

■おからパウンドケーキ
プレーン（1カット）…¥130

みんなの畑
こんね
TOMUTE' S SMILE PROJECT
Copyright © 2014 TOMUTE NO MORI. All rights reserved.

北海道北見市公園町166番25
TEL：0157-32-8715 ／ FAX：0157-32-8716
facebook：
https://ja-jp.facebook.com/fieldofeveryone.konne/

南大通り ★こんねの畑 ■飲み食い処 山小屋 至三輪
■水谷整骨院 ■猫の病院

Volume.024 ／ 2019.4.1発行

こんねNews

The friends of a Farm of KONNE

最近こんねの畑であったあんな事、こんな事をご紹介致します。

市内飲食店にこんね野菜を納品

il dono
イルドーノ

〒090-0818 北見市本町2丁目4番10号
[Lunch Time] 11:00～15:00
[Dinner Time] 18:00～22:00
[定休日] 毎週日曜日・最終月曜日
TEL:0157-57-1565

その都度仕入れた食材でメニューを考案。サラダのドレッシングにはこんねのほおずきジャムを使用していただき、常にお客様のニーズに合った料理を提供している「自然なワインと食事 ｉｌｄｏｎｏ（イルドーノ）」様です。
木目を基調とした雰囲気の中で、美味しい料理とともに気さくな店長お勧めの自然派ワインも是非一度味わってみてください。

夏に向け歩くスキーで体力づくり

冬場は豆とり作業の他に、夏に向けた体力づくりとして冬道を歩くなど運動する時間を設けています。平らではなく滑りやすい冬道は歩くだけでも一苦労ですが、今年は歩くスキーにも挑戦し更に筋力アップ!着々と力をつけている皆の姿は凛々しくて眩しいほどです。

ちずこのここでもう一品

Let's Cooking

CHIZUKO'S Speciality Recipe

「アスパラと桜エビのかき揚げ」

春を感じる旬のアスパラと桜エビを使ったサクサクの食感が楽しいかき揚げのご紹介です。

アスパラと桜エビのかき揚げ【材料（2人分）】

〈作り方〉

■アスパラ	4本	【衣】	
■桜エビ	15g	■小麦粉	1/2カップ
■玉ねぎ	1/2個	■卵	1/2個
■ちくわ	2本	■冷水	100cc
■揚げ油・小麦粉・塩	各適量	■塩	少々

①アスパラは根元の固い部分を切り落とし、斜め薄切りにする。玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、ちくわは輪切りにする。
②①と桜エビに小麦粉を薄くまぶす。
③ボウルに衣の材料を入れ箸で混ぜる。
④③に②を入れ練らないように全体をさっくり混ぜる。
⑤フライパンに揚げ油を熱し、大きめのスプーンを使って④をすくい入れる。
⑥きつね色になり衣がサクサクになったら上げ、油をきり、器に盛り塩を添えて出来上がり。

こんねのやさい・野菜加工品・大豆加工品は以下のお店で購入出来ます。

loaf bakery Cafe

ベーカリーカフェ LOAF（ローフ）

〒090-0015
北海道北見市公園町166-29
【営業時間】10:00 ～ 18:00
【定休日】火・水曜日【TEL】0157-22-8772

facebook