

菜



青空っこんね新聞

「秋茄子は嫁にも食わせたい」今回はこんね自慢の茄子特集です。

EGG PLANT

夏から秋にかけてもっとも美味しくなる茄子特集

The eggplant special story which becomes best from summer to autumn in KONNE'S FARM

インドが原産の茄子は日本だけで約180種類あるといわれ、地方によって伝統野菜になっているほど、日本人にはなじみのある野菜です。成分の90%が水分でできていて、皮に含まれるナスニンや果肉に含まれるクロロゲン酸にも抗酸化作用があり、生活習慣病の予防やダイエットなどに効果があるといわれています。「秋茄子は嫁に食わすな」という有名なことわざがありますが、この意味は憎らしい嫁に美味しい茄子を食べさせるのはもったいない、秋茄子は体を冷やすから赤ちゃんを産む嫁を気遣っているという二つの解釈があるようです。



こんね自慢の品種「マー坊ナス」

皮、肉質ともに柔らかく甘みがあり、濃厚な果肉は油による加熱調理でとろけるような食感になります。もともと油との相性がいいナスですが、このマー坊ナスと油との相性は抜群で、一度食べてみる価値あります！



保存ポイント

ラップに1本ずつくるんで袋に入れ野菜室で保存。冷やすぎると種が黒くなり傷みやずくなるので早めに食べましょう。

相乗効果食材

効果アップの食べ合わせ

- 茄子 + 豚肉 = 高血圧予防
- 茄子 + うなぎ = 免疫力アップ
- 茄子 + 牛肉 = 疲労回復

Quantity limitation! Homemade Tomato jam

数量限定! こんねの自家製トマトジャム

数量限定



■ イエローアイコジャム (140g) ¥550

トマト独特のクセが少なく、非常に甘くてフルーツのような食味が特徴のミニトマト「イエローアイコ」を使用した無添加ジャムです。完熟したもののみを使用し、トマトが苦手な方にもお勧めです。パンはもちろん、シンプルにクラッカーやヨーグルトともよく合います。数に限りがございますので、是非お早めにお買い求めください。尚、在庫切れの際はご了承ください。

※ベーカリー・カフェ・ローフにて限定販売しています。

It's also held this year! Harvest home

今年も開催! こんねの収穫祭



今年も無事野菜が採れた自然の恵みに感謝して、こんねの収穫祭を開催いたします。毎年大好評の当日限定野菜たっぷり自家製ピザや、こんね特製野菜ジャム、焼き菓子、炭火焼きとりも販売する予定です。この機会に是非足を運んでみてください。

日時: **10月17日(土)**
(11:00 ~ 14:00)

場所: **なみきハウス駐車場**
北見市並木町510-14
TEL: 0157-33-1645

なみきハウス 国道39号線 小泉8号線	■ 軽自動車館
	■ 洋服の青山
	■ ビックハウス 小泉店



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





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、こんな事をご紹介します。



The wonderful good busy season for farmers when I apply myself to a sweating strenuous work trade

汗かき一生懸命作業に励む 嬉しい美味しい農繁期

現在こんねの畑では、様々な種類の野菜が収穫期を迎えています。毎日野菜の成長をチェックするこんねの仲間たちは、大きくなったものを見極め慣れた手つきで収穫していきます。嬉しく楽しい収穫作業はつまみ食いする手が止まりません。美味しい証拠です◎カゴいっぱいになった野菜は種類ごとに計量し、袋詰め、シールを貼って完成。市内飲食店やコープさっぽろ3店舗に納品しています。また、事業所敷地内での野菜販売も週1回行っており、直接お客様と会話をする「接客」にも挑戦し、それぞれが出来る事に取り組んでいます。

大変よく頑張りました

ちずこの

CHIZUKO'S Speciality Recipe

Let's Cooking

ここでもう一品

「マー坊ナスと旬野菜の揚げ浸し」

こんね一押しの品種「マー坊ナス」を使った常備菜にぴったりな冷めても美味しいご飯のすすむ一品です。

マー坊ナスと旬野菜の揚げ浸し【材料(2人分)】

〈作り方〉

- マー坊ナス(茄子).....6本(3本)
- かぼちゃ.....100g
- ズッキーニ.....1/2本
- いんげん.....10本
- 長ネギ.....10cm
- 桜エビ(乾).....6g
- 赤唐辛子(小口切り).....1本分
- サラダ油.....適量

- 砂糖.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- めんつゆ(5倍濃縮).....大さじ3
- 水.....200g
- ゴマ油.....小さじ1
- 水.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1

- ① マー坊ナスはヘタを切り落とし、長さを半分にし縦半分に切り、皮面に切り込みを入れておく。かぼちゃとズッキーニは1cm厚さに切り、いんげんは長さを半分に切っておく。
- ② 鍋にAの材料を入れ煮立てる。薄切りにした長ネギと桜エビを加え煮立て、最後に赤唐辛子を加える。水溶き片栗粉をまわし入れとろみをつける。
- ③ ①の野菜を素揚げする。フライパンに油を1cm程入れ熱し、カボチャ、ズッキーニ、マー坊ナス、いんげんの順に入れ、それぞれ火が通るまで揚げる。
- ④ ③を②に入れ味をしみこませ、器に盛り付け出来上がり。



Nutritional Perfection
Delicious!!
オススメ!!

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。

販売は
10月中旬迄
金曜のみ



〒090-0015
北海道北見市公園町166-29
【営業時間】10:00 ~ 17:00
【休休日】日・火曜日【TEL】0157-22-8772



【とむての森 なみきハウス】
〒090-0012 北見市並木町510番14
【販売時間】9:30~11:30
【毎週金曜】【TEL】0157-33-1645

facebook

