

庭やプランターで野菜を育てる

自分で食べ物を育ててみると、食との関係を見直すことができます。庭でできる野菜はきわめて新鮮で、栄養的に最もすぐれています。

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

枕崎100 かつお削りぶし

味噌汁・吸物・めん類・おでん・鍋物のだしとして。

サッと揚げ、おやつやおつまみに、
佃煮や煮しめ料理にもご利用できます。

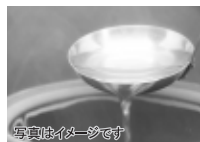
だしは、お料理の名わき役です。
つまり、だしが美味しいと料理は
ワンランクもツーランクもUPするようになります。
この鰹節は、その期待を裏切らない料理人の
強い味方になってくれます。

鹿児島県枕崎で水揚げされた
鰹100%を使用した
新鮮産地直送品です。

鰹節だしの簡単美味しい取り方

おみそ汁
約4杯分

- ①鍋に水1,000mlを入れ、火にかける。沸騰したら火を止める。
- ②削り節30gを入れて1～2分おく。
- ③ざるに布またはキッチンペーパーを敷いて、削り節をこし、1分間おく。
- ④できあがり



写真はイメージです

もうひと手間でもっと美味しく

鰹節は昆布との相性バッチリ！昆布を30分以上お水につけておいてから火にかけ、沸騰直前まで弱火にかけます。昆布を取り出してから沸騰させます。鰹節を入れ再沸騰すれば、火を弱めアクをとり、火を止めて1～2分おき、削り節を取り出し完成！



写真はイメージです

削り節はうま味成分のイノシン酸を多量に含有し、和風の調味料として好んで用いられる。ビタミンB群など栄養分を豊富に含む。

実は“栄養の塊” 必須アミノ酸をすべて含む良質なたんぱく質です。

必須アミノ酸
とは？

タンパク質を形成している20種類のアミノ酸のうち、体内で合成する事ができない9種類のアミノ酸のことを指し、食べ物から摂取する必要があるアミノ酸のことで、どれか一つが欠けても、筋肉や血液、骨などの合成ができなくなります。

鰹節の効能

- お肌のハリや潤いに効果的
- お肌の保湿に効果あり
- シミ、そばかすの改善
- 鰹節と緑茶のセットでストレス解消

第16回

産直売場だよ

Low Carb House は
身体に優しい糖質オフスイーツの専門店です！



体質改善、ダイエット、
アンチエイジング、
血糖値などが
気になる方にも
安心してお召し上がり
いただけるよう、
砂糖&人工甘味料&
小麦粉&
トランス脂肪酸不使用で
お作りしています。

「糖質」と聞くと、砂糖やチョコレートのような甘いものを思い浮かべるかもしれませんが、白米や小麦粉製品にも多くの糖質が含まれています。

例えば、白米1膳(150g)には、およそ55gもの糖質が含まれ、板チョコ2枚分相当になります。

一方で、Low Carb Houseのマフィン1個3g程度の糖質で栄養価が高く腹持ちも良いです！！



また、9月より販売スタートした「プロテインスコーン」は、肌荒れや手荒れ、髪の毛のパサつきなど、タンパク質不足の女性やトレーニング中の方に
おすすめの高たんぱくおやつです！！



ぜひお試し
ください！！

4金限り

なごみちゃんの
手作り惣菜
材料(2人分)

キャベツ	2枚
鶏むね肉	1枚
いんげん	少々(お好みで)
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1/4
サラダ油	大さじ1/2
水	カップ1/2
顆粒スープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
牛乳	カップ1/3
塩	小さじ1/6
胡椒	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

キャベツには、ビタミンCやカリウム、カルシウム、カロテン、食物繊維が豊富です！

キャベツと鶏肉のクリーム煮

①鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、酒大さじ1、片栗粉大さじ1/4をふる。キャベツはざく切りにする。②冷凍いんげんを熱湯にくぐらせて、水気をきる。③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼き、キャベツを加えて炒める。④水カップ1/2、顆粒スープの素小さじ1/2を加えて煮立て、酒大さじ1/2を加えて3～4分煮る。牛乳カップ1/3、塩小さじ1/6、胡椒少々加えて、片栗粉、水各小さじ1でとろみをつける。器に盛り、彩りにインゲンを散らす。〈100g当り〉

4金・10金
お買得品



写真はイメージです

さばの煮付け
〈100g当り〉

198円
168円

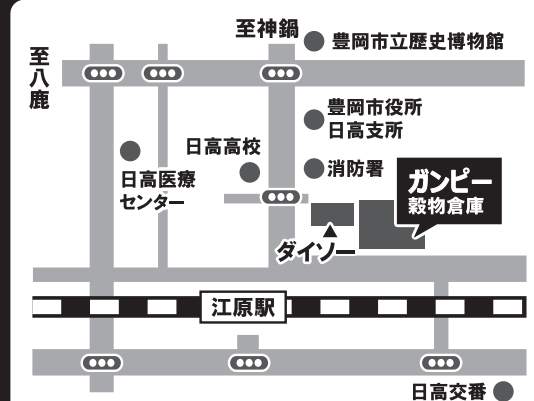
Gump4インフォメーション

12/8 火 8 お買得デー

お買上げ金額より

5%引き

【割引対象外商品】タバコ・お酒・商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋



大好評

朝焼きパンが食べられます！

神鍋道の駅のパン屋さん

Pain de "A" (パン・ド・ア) 岡田 梓 様

12月4日 金 9:00~17:00 (予定)
※無くなり次第終了いたします

今年は予約注文がお買得！

お肉 ●但馬牛 ●交雑牛
●但馬どり ●南部どり
●やまと豚 ●平田牧場 三元豚

税抜3,000円以上の

ご予約で 20%引き
ご予約割引期間 12/5▶1/5

※広告に記載の価格は全て税抜価格です