

営業日時 火・木・土・日
10:00～正午頃まで
営業場所 ウィンラかやの広場



桜の花が美しい春が やって来ました!!

お花見の言われ

かつては、秋の稔りを願い、花の下でお祭りをし、花で収穫を占った行事でした。
桜は、山の神が降りる目印の木。
お花見に付き物のお酒も、本来は供えたお下がりを皆で頂くものでした。



春を味わう

具だくさん 山菜ちらし寿司

- ①お米を洗い、昆布を入れて炊く。
- ②あく抜きした山菜・にんじん・油抜きした油揚げを食べやすい大きさに切り、出し汁で炊き、火が通ったら砂糖・みりん・しょうゆで味付けする。
- ③炒り卵を作る。
- ④ご飯にすし酢を合わせ、炒り卵と②の具材を混ぜ、紅しょうが・スナップエンドウ・きざみ海苔のトッピングをのせて出来上がり!!

Point



すし酢 → 酢500cc 砂糖340g 塩85g
甘酢 → 酢大3 砂糖大3 塩小1/2
二杯酢 → 酢大3 しょうゆ大2
三杯酢 → 酢大3 しょうゆ大1 砂糖大2

3月3日ひな祭りの日に、ご来店いただいたお客様に「甘酒」をふるまいました。



4月のイベント情報

「朝市直売所オープン1周年記念抽選会」

4月2日(火)、4日(木)、6日(土)、7日(日) 10:00～
期間中ご来店・お買い上げいただいた方に
「シルク21 5kg」、「きぬっこ(米粉)」、「防災グッズ」が当る抽選会をおこないます。

ご来店をお待ちしております!

春の山菜

●たけのこ(筍)

“旬”を知らせる筍。
あく抜きは、米ぬか、たかの爪で……



●ふきのとう(路の薑)

ミネラル植物繊維が豊富。
香りと苦味を味わう。
天ぷら、佃煮、和え物に……



冬眠から目ざめた熊が最初に食べる山菜

●ぜんまい(薇)

重曹でアク抜きしてから、
煮物、白和えなどに。乾燥させて保存食にも……

●わらび(蕨)

わら灰か重曹をふりかけ、熱湯で落とし蓋をし、一晩おいてアクを抜く。翌日キレイな水で洗い、煮物、おひたし、酢の物などに……

●葉ごぼう(若ごぼう)

大阪八尾の特産品。
かき揚げ、八幡巻き、和風パスタ、からし酢味噌和えに……

●いたどり(虎杖)

新芽は皮を剥ぎ、塩もみし、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油で味付け。かつおぶしをかけて食べる。
天ぷら、みそ汁などに……

●たらめ(穂の芽)

山菜の王様。
おひたし、和え物、天ぷら、田楽に……

