

# じょうもんさん便り

YOU ARE WHAT YOU EAT!!

あなたは あなたが食べたものでできている。



2022.  
7月号



日頃より博多じょうもんさん市場をご利用いただき誠にありがとうございます。  
夏も本番となってまいりました!年々暑さが増しているように感じる今日この頃ですが、皆様、夏バテ対策していますか? 夏バテ対策には十分な睡眠とバランスの良い食生活が重要と言われています。そこで今回は夏バテ対策にピッタリなレシピをご紹介します!  
博多じょうもんさん市場の野菜を使った食事で暑い夏も元気に過ごしましょう♪

夏バテで食欲が落ちる時に!!  
「とろろ」とした食感がおいしい♪

## ナスそうめん 梅芯も風味



### 【材料】

ナス: 2本 山芋: 適量 梅干: 大2個  
青じそ: 2~3枚 片栗粉: 大さじ6  
めんつゆ: 適量 酢: 適量 氷: 適量

### 【作り方】

- ①ナスは皮はむかず、縦5mmの厚さに切って千切りし、あくぬきのため水につける。その後しっかり水を切る。
- ②ナスに軽く片栗粉をまぶし、沸騰したお湯でひと煮立ちさせる。
- ③片栗粉が透明になりナスの色が鮮やかになれば、火を止めザルにあげ、粗熱を取る。
- ④青じそは千切り、山芋はすりおろし、酢を2~3滴加えておく。
- ⑤梅干は梅肉を刻んでおく。
- ⑥皿に氷を盛りナスを盛り付け、山芋、青じそ、梅肉をのせる。めんつゆにつけていただく。

6月・7月  
限定企画

雨の日でも  
お買い物  
楽しく♪

じょうもん  
さん

「のぼり」  
が出たら

のぼりが目印!

本日  
ポイント  
2倍

雨の日  
ポイント  
2倍

1 実施基準は、当店において「ポイント2倍」の「のぼり」を掲示した日とさせていただきます。



6月・7月限定

雨の日  
ポイント  
2倍!!

実施日は

LINE

でも

お知らせします♪



フェック  
してね

日頃より、博多じょうもんさん市場をご利用いただき、誠にありがとうございます。

「博多じょうもんさん市場」では、お客様に雨の日も楽しくお買い物をしてほしいという想いのもと、6月~7月限定で、雨の日の目印の「のぼり」および「ポスター」が掲示された日を「ポイント2倍」といたします!

雨が多くて憂うつになりがちですが、「博多じょうもんさん市場」で楽しくお買い物をして、購入した野菜や果物を食べたり、お花を愛でたりして、梅雨も元気に過ごしましょう♪