

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。



2023.9月



9/19(火) ▶ 9/23(土・祝) 秋のお彼岸市

営業時間

日佐・入部・福重市場

10:00 ~ 18:00

花畑市場

10:00 ~ 19:00

周船寺市場

19日~22日: 10:00~18:00

23日(土・祝): 10:00~17:00

●新鮮!地元産農産物の販売 ●旬の果物の特価販売

●西区北崎地区直送! 切花・佛花の販売

●お供え物用の和菓子などの販売 ●お彼岸用商材の販売

全店舗クレジットカード・スマホ決済でお買い物ができます!



〜ちょこっと豆知識〜

お彼岸に「おはぎ(ぼたもち)」をお供えするのはなぜ?



諸説ありますが、小豆の赤い色が邪気を払う効果があると古くから信じられてきたことが理由と言われています。また、昔は貴重であった砂糖を使ったお菓子をご先祖様にお供えすることで、感謝の気持ちを伝えるという意味も込められているそうです。昔から人々は行事を通していろいろな願いや祈りを捧げてきたんですね。

じょうもんさん
おすすめレシピ

サバ缶で簡単おいしく!

空芯菜とサバ缶パスタ

【材料】(2人分)

- | | |
|----------------|------------------|
| ・パスタ 200g | ・空芯菜 1束 |
| ・サバ缶(しょうゆ味) 1缶 | ・赤とうがらし(小口切り) 1本 |
| ・オリーブオイル 適量 | ・塩 適量 |



【作り方】

(1) 沸騰したお湯に塩を入れ、パスタを茹でる。

※パスタは表示時間より、1分短めに茹でるのがポイント!

(2) 空芯菜は3~4センチに切り、茎と葉に分ける。

(3) フライパンにオリーブオイルを入れ、赤とうがらし、サバ缶、空芯菜の茎部分を炒める。

(4) 空芯菜の葉部分を加え、大さじ1~2程度の茹で汁を入れて混ぜ合わせる。

(5) 茹で上がったパスタを加え、素早く混ぜ合わせ、お皿に盛り付けて出来上がり。