

ファームステーションバサロ 8 月号

うまか通信



今年の夏は暑いですね～！
そうめん流しで涼しい楽しさUP(～o～)／
夏の締めくくりの思い出はバサロの夏まつりで！

そうめん流し

10:00～ 11:00～
13:00～ 14:00～



ひよっこ踊り 12:30頃～

鮎のつかみ取り

(1匹 300円 塩焼きもするよ)



ぶどうや梨も旨いぞ！
バサロに遊びに来んね～！



バサロの9月のイベント予告(^o^)/

ひまわりフェア 2013 するよ！ メインステージ

9月14日(土)15日(日)10:00～16:00

ステージショー・鮎のつかみ取り 鶏飼実演ほか
楽しい催し物企画中です！

ヒマワリの切り取り販売 2本 100円

14(土)15(日)16(月)21(土)22(日)23(月)

10:00～15:00 ひまわり畑にて行います。

16万本のひまわりがお出迎え！



サンレンジャーショー22日(日)

バサロのひまわりを守るため
朝倉戦隊サンレンジャーがやってくる！
ひまわり園でサンレンジャーと記念写真

朝倉地域の8月のイベント情報

夏まつりあさくら

10日(土)花火うちあげ開始 20:30～21:00

場:田中の浜グラウンド(朝羽大橋下)

* 荒天:11日(日)に順延

問:0946-52-1113(朝倉地域コミュニティ協議会)

松末夏まつり

14日(水)午後6時30分～

場:朝倉市杷木松末小学校

上池田おまつり広場

14日(水)午後7時～

場:杷木上池田公民館

東峰村真夏の文化祭 2013in小石原

14日(水)10:00～17:00

場:旧小石原小学校

問:0946-74-2757(実行委員会)

甘木川花火大会 流灌頂法要会

24日(土)花火うちあげ開始 19:40～21:00

場:小石原川甘木橋下流

問:0946-22-3835(朝倉商工会議所)

カップスロンin原鶴温泉

25日(日)スタート 9:00～

場:原鶴温泉筑後川&筑後川サイクリングロード

熱中症予防、夏バテ対策に

* 梅干

猛烈な暑さが続いていますね。連日高温注意報が出るという厳しい状況が続いています。

身体に熱がこもったなと思ったら、首や脇、腿の付け根を冷やすと良いそうです。こまめな水分補給を心がけましょう。でも水分補給だけでは、塩分が不足するそうです。

汗をかいたら、水 500 ミリリットルに対し梅干を1個でちょうどいい塩分量が補給されるそうです。

* 甘酒

また夏バテ防止には日本のスローフード甘酒がおすすめです。日本では古来から夏バテよぼうに甘酒が飲まれてきました。

甘酒はアルコールが含まれていないので、昼間でも飲むことができます。

バサロのおすすめレシピ

そうめん瓜と夏野菜のポン酢かけ

材料(4人分) 1人分:83.5kcal

そうめん瓜…1/3 個 ナス…1本

トマト…1/2 個 大葉…2 枚

油…適量 ポン酢…大 3

おろし生姜…大 1/2 白ゴマ…少々



作り方

1…そうめん瓜は5センチ程の輪切りにし、種とワタを取り除き、水から茹で柔らかくなったら冷水に取り、実をほぐしてザルにあげる。

2…ナスは縦半分にして5ミリ幅の斜め切りにし水にさらす。トマトは半月のスライス。大葉は千切りにしておく。

3…ポン酢とおろし生姜を合わせておく。

4…フライパンに油を熱し、水気をとったナスをトマト、大葉を飾り3をかけて白ゴマをふったら出来上がり。

* そうめん瓜は、そうめんかぼちゃ、金糸瓜とも呼ばれています。果肉が繊維状になっていて茹でると麺のようになります。シャリシャリとした食感が特徴でお酢を使った和え物にすると夏場は疲労回復や食欲増進に約立ちます。

加来貴恵

8月の今夜のおかず

10日(土)・24日(土)

栄養士加来先生がバサロの農産物を使って、美味しくで簡単なレシピを提案します。店内にて試食を行います。お楽しみに！

栄養豊富な夏野菜を食べて、今年の夏もお元気に！



福岡県の農産物PR隊参上!

今月は**毎週日曜日**に、福岡県の農産物のPR隊がやってきます。これから出荷の最盛期を迎えるぶどうを中心に、梨やいちじくの試食を行います。

贈り物やお土産に、食べてみてからのご購入もできますよ！



福岡市水道創設 90周年記念 水道PR展

9月1日(日) 9:00~16:00

福岡市役所西側ふれあい広場にて

バサロから梨やぶどうなどの新鮮果物など、たっぷり持って行きます！

＝館内清掃日のお知らせ＝

8月28日(水)は館内清掃日です。

閉店時間が17時となります。

お客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。



閉館時間に
ご注意ください

バサロのイベントやお知らせなど、詳しい情報はバサロ店内掲示板、ホームページ・facebook をご覧ください。

編集・発行:道の駅原鶴 ファームステーションバサロ 838-1514 福岡県朝倉市杷木久喜宮1665-1

電話:0946-63-3888 FAX:0946-63-3889 バサロホームページ <http://www.fs-basaro.jp>