

ファームステーションバサロ 9

うまか通信 月号



ひまわりフェア 2013 ありがとうございます(*^^)v

メインステージ 9月14日(土)15日(日)



ステージショーや鮎のつかみ取り鵜飼実演ほか地元生産者さんによる対面販売
ひよつとこ踊りフラダンス、チェーンソーアートも来ました!

まだまだひまわりフェアは続きます(*^^)v

ヒマワリの切り取り販売 2本 100円

14(土)15(日)16(祝)21(土)22(日)23(祝)

10:00~15:00 ひまわり畑にて行います。



サンレンジャーショー22日(日)13:30~

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!

バサロに遊びに来てね!



朝倉地域の9月のイベント情報

百人一首ゆかりの地朝倉

シンポジウム 朝倉宮

~時空を超えて出会う天地天皇~

21日(土)15:00~17:00 入場無料

場:朝倉地域生涯学習センター文化ホール

問:0946-24-6758(朝倉地域観光協会)

第2回百人一首朝倉大会

~百人一首ゆかりの地で開催される息詰まる真剣勝負~

22日(日)受付9時~ 参加費:500円

場:サンライズ杷木

問:0946-52-3395(委員会事務局)

柿の実りのシーズンです(^_^)v

《西村早生柿》

柿の品種の中でもっとも多く出回る品種。やや小ぶりの不完全甘柿で、果肉のごまが多いほど甘くなります。



《早秋》

果汁が多く、肉質はやや軟らかく甘め。ふっくらした四角い形が特徴です。



《太秋》

大型で果汁が多く、サクサクとした食感。青くても食べられる。果皮に条紋(筋)が入っているものが糖度が高い。



9月の今夜のおかず

8日(日)・22日(日)

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！

22日は梨とサラダ
かぼちゃを使った
サラダをしますよ!
お楽しみに!
(^_^)v



福岡県の農産物PR隊参上!

21(土)28(土)

福岡県の農産物のPR隊がやってきます。ぶどう、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!



バサロのおすすめレシピ

梨と大葉、小松菜のスムージー

材料(2杯分) 1杯分:92.1kcal
梨...1個 大葉...5・6枚
小松菜...1茎 水...1/2 カップ
レモン汁...小2 はちみつ...大1



*レモン汁とはちみつは梨の品種や甘さで調節してください。レシピは飲みやすい分量にしていますので、野菜の量をお好みで増やすのもおすすめです。

作り方

- 1...梨は皮をむいて芯を取り、一口大にカットする。小松菜は根元を落として洗い、ざく切りにする。大葉は洗ってちぎる。
- 2...ミキサーに梨、小松菜、大葉を入れ、水とレモン汁、はちみつを加えて攪拌し、グラスに注いで出来上がり。

*甘くみずみずしくシャリシャリとした食感の梨は、今からどんどん出回ってきます。水分が多いので夏の暑さでほった身体を冷ます効果や、食物繊維も多いので整腸作用もあります。大葉と小松菜も加えて抗酸化作用も高くなります。スムージーにすると果物や野菜の栄養を丸ごと摂ることができます。

加来貴恵

《オクラ》 スクミナ野菜の定番!

オクラといえば、ネバネバですね。角オクラは輪切りにすると星型になり、お料理のトッピングにすると喜ばれます。サッと茹でてサラダや和え物などにしてお召し上がりください。丸オクラは角のものに比べ果肉が柔らかいのが特徴です。オクラは表面のうぶ毛が均一におおっているもの。柔らかく筋ばっていないものを選びましょう。



＝館内清掃日のお知らせ＝

9月25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>