

JR伊予市駅前 街の交流拠点  
手づくり交流市場

# 町家

町家に来れば伊予市が見える!!

平成29年 6月号 a

特産品販売所 営業時間  
午前8時30分～午後7時  
(年内無休)

町家の新鮮食材を美味しく食べて、蒸し暑い季節を乗り切ろう!

## 今月のおススメ!

旬の食材で、簡単料理に挑戦しよう!

1. たて半分に切った茄子を5ミリ厚さに切り、お皿に並べてラップをかけてレンジへ。500Wで4分加熱。
2. 大根おろしとネギをのせ、ゴマ油とポン酢をよく混ぜたものをかけて、さっぱりレンジナスの完成。

1. 皮をむいて素揚げにしたカボチャを、醤油・みりん・酢・ニンニク・ゴマ油を合わせたタレで和える。

6月の野菜...スイートコーン・トマト・枝豆・小松菜・ミニトマト  
なす・ピーマン

1. フライパンにサラダ油を熱し、ナスを炒める。
2. 火が通ったらナスを取り出し、牛肉、生姜、パプリカを炒め再びナスを戻し、酢・醤油・酒を加えて炒め合わせ、最後に塩で味を調える。

1. フライパンにゴマ油を熱し、牛肉を炒め、塩コショウして取り出す。同じフライパンで、千切りにした人参、玉葱、ごぼう、もやしを炒め、(醤油・砂糖・酒・めんつゆ・水)と牛肉を加えて煮る。
2. 最後に溶き卵を加えてひと混ぜして半熟状態に仕上げ、ご飯にのせればスタミナ丼の完成。父の日に、いかが?

## 新鮮野菜

## 新鮮果物

### 伊予市特産 ビワの季節です!



お待たせしました。びわの入荷が始まりました。町家から全国発送ができますので、お申し付け下さい!



## 鮮魚



### (有)岡崎鮮魚

6月18日(日)は、父の日  
お刺身、にぎり寿司が  
特売です!  
お父さんにいかがでしょうか?

### 6月の花木

季節感あふれる花が勢揃い!



梅雨時期に入り、湿気が多いので水のやり過ぎに注意して下さい。

あじさい  
サルビア  
コリウス  
なでしこ  
トレニア  
など

## お知らせ

6月3日(土)9:00~ 福岡自然農園の  
甘夏ジャム試食販売

グラニュー糖使用の煮詰めジャム、三温糖使用のジャムの2種類を試食していただきます。  
ペクチンなどを使用していないので安心、安全です!

6月10日(土)8:30~ 三好食品 豆腐試食販売

おぼろ豆腐、えだまめ豆腐、ゴマ豆腐を、それぞれ味わってみて下さい。国産大豆100%使用。黒ゴマ、枝豆ペーストたっぷりです。これからの季節、食卓に豆腐は欠かせませんね!



### 伊予鉄道 郡中線 時刻表

松山市駅	8:10	8:35
土橋	8:11	8:36
土居田	8:14	8:39
余戸	8:17	8:42
鎌田	8:19	8:44
岡田	8:21	8:46
古泉	8:23	8:48
松前	8:26	8:51
地蔵町	8:28	8:53
新川	8:30	8:55
郡中	8:32	8:57
郡中港	8:34	8:59

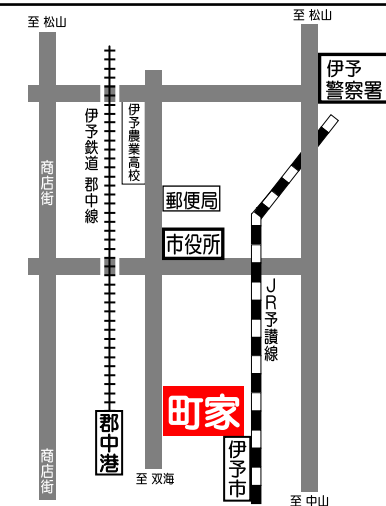
### JR予讃線(下り) 時刻表

松山駅	8:15	9:45	10:20
市坪	8:19	9:50	10:25
北伊予	8:26	10:01	10:28
伊予横田	8:29	10:05	10:32
鳥の木	8:31	10:07	10:35
伊予市	8:34	10:10	10:37

町家は、どなたも安心してお買い物を楽しんだり、くつろぐことのできる施設です。ご家族そろってお越し下さい。

### 郡中まち元気推進協議会だより Vol.6

今日から、郡中二百年祭記念伊予市ふれあい土曜夜市が始まります。「まち元気サロン来良夢」では、3日と10日に恒例の“第4回伊予かすり展”を開催します。かすりの機織り機をはじめ、かすりに因んだ様々な品物の展示をしています。今日は伊予農業高等学校生徒さんの指導による「かすりのクリップ作り」のワークショップ(無料)をします。また、10日には郡中200年祭実行委員会子供部会のメンバーが企画・運営する、クイズラリー「発見!郡中200年 history」を来良夢を起点に開催します。1回目18時からと19時30分からの2回、各回先着100名様(高校生以下)です。郡中ならではの美味しい景品を用意しています。ふるってご参加下さい。郡中200年祭記念誌「郡中まち物語」のプレゼント(数量等限り有)もありますので、まだお持ちでない方は、どうぞお越し下さい。楽しい企画満載の土曜夜市に、皆様お誘いあわせの上お出かけ下さい。



●電車をご利用の方  
伊予鉄道郡中線『郡中港駅』  
JR予讃線『伊予市駅』  
下車、徒歩1分

お問合せ  
株式会社まちづくり郡中  
〒799-3113  
愛媛県伊予市米湊 827-4  
TEL 089-946-7245  
FAX 089-946-7241  
E-mail: [gunchu@tune.ocn.ne.jp](mailto:gunchu@tune.ocn.ne.jp)