

秋の味覚が堪能できる季節です！旬の食材をたっぷり楽しみましょう。

今月のおススメ!

秋のあっさりメニューを紹介します。

～秋の野菜と牛肉のホイル蒸し～

1. サツマイモは輪切りにしてレンジで加熱、玉ねぎは薄切り、ピーマン、人参は細切り、しめじはほぐしておく。
2. 牛肉は食べやすく切り、お酒を混ぜ、フライパンで焼いてから塩・醤油・みりんを煮詰める。アルミホイルに野菜をのせてめんつゆをかけ、バターをのせる。最後に牛肉をのせて両端を包み、15分くらい蒸す。お好みで、ポン酢かマヨネーズ。

～甘い! さつまいもの甘煮～

1. きれいに洗ったサツマイモを、水をいれた鍋で30分煮る。
2. 竹串が通るようになったら、砂糖を2回に分けて入れる。
3. 砂糖が溶けたら火を止め、冷めたらグラニュー糖をかける。

～秋ジャケのチーズ天ぷら～

1. 秋ジャケを横から半分に切り、塩コショウしてチーズを挟む。
2. 秋ジャケでチーズをつつむ包み込むように挟み、揚げる途中でチーズが流れないように寿司海苔を巻く。
3. 2を衣にくぐらせ、180℃の油でこんがり揚げたら完成。

～簡単! サンマと玉ねぎのマリネ～

1. 玉ねぎを薄切りにして、水に晒して水分を絞る。好みの甘さで、甘酢を作っておく。
2. 塩焼きにしたサンマを、熱いうちに玉ねぎの横に入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やす。お好みで、みょうがや大葉を!

10月の野菜・・・レンコン・里芋・レタス・長なす・キャベツ・小松菜等

新鮮野菜

新鮮果物

秋の味覚が続々登場!



新鮮で美味しい秋の果物をお楽しみ下さい。  
今月20日頃から、新高梨が登場します!  
商品の全国発送も承っております。

花木

野菜の苗いろいろ



キャベツ  
白菜  
ブロッコリー  
カリフラワー  
レタス  
など



お知らせ

第4回消費者と生産者を結ぶ町家のツアー  
参加者を募集します!

☆町家に商品を出荷している企業・事業者さんを訪問して、製造の様子等を見学し、商品へのこだわり、新鮮さ、安全性を知っていただくツアーです。

日時：平成29年11月7日(火) 9:00～14時頃  
集合場所：手づくり交流市場『町家』8:45集合(中庭)  
参加費：1名様につき、1,000円(昼食代、保険料含む)  
募集人員：約15名(応募多数の場合は、抽選のうえ決定します。)  
行程：マルトモ(株)本社見学・にくの一色、宮岡こうじ店等見学  
町家で昼食後にアンケート記入、解散(全行程徒歩です)

お申込み・お問合わせ先：(株)まちづくり郡中 (TEL: 946-7245)

締切り：平成29年10月31日(火)

(有)岡崎鮮魚

秋を満載!  
旬の魚  
各種揃えております。

脂がのった秋サバ  
入荷いたしました!

刺身盛り合せ等、ご予約承ります。



伊予鉄道 郡中線 時刻表

松山市駅	8:10	8:35	この後15分ごと
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

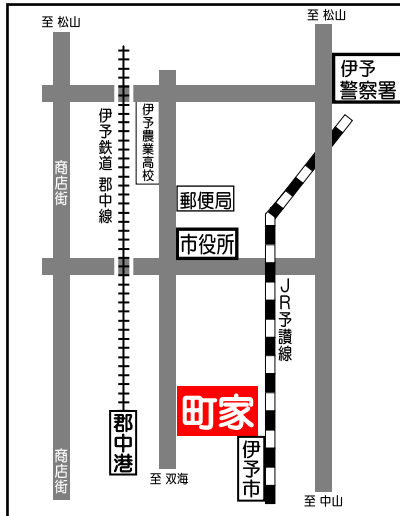
松山駅	8:15	9:45	10:20
市坪	8:19	9:50	10:25
北伊予	8:26	10:01	10:28
伊予横田	8:29	10:05	10:32
鳥の木	8:31	10:07	10:35
伊予市	8:34	10:10	10:37

町家は、どなたも安心してご購入物を楽しんだり、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.10

先月9日、「郡中二百年祭」のフィナーレを飾って、町家で「郡中まちなか映画会」を開催しました。夜の町家の中庭で、ミニライブや飲食コーナーを楽しみ、そのあと映画「先生と迷い猫」を上映しました。たくさんの方々が来場され、盛大なフィナーレとなりました。お越しいただいた皆様、ありがとうございました。また25日には、最後となる、第9回「郡中200年祭実行委員会」を開催し、「郡中二百年祭の感想とこれからの郡中」をテーマに、実行委員や関係者による「郡中二百年祭座談会」を行いました。民力で築いた特異な歴史を持つ郡中を伝え合いながら10年後・20年後に繋いでいきたいという思いを語り合いました。

さて、今月14日(土)には恒例の100円商店街が開催されます。「来良夢」でも、コミュニティカフェを開店します。今回の目玉商品は手づくり「りんごあめ」。ママ友の「手作りアクセサリー」伊予農クッキー“等も販売します。頑張る商店街にお誘い合わせしてお出かけください。



●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

お問合わせ  
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)