



販売協力店

その土地で育まれた旬のものがやっばりイチバン！
地元のものを積極的に仕入れて提供する
販売協力店をご紹介します。



○住所 / 柳井市駅南1-14
○TEL / 0820-24-0909

○営業時間 / 9:30~21:00
○定休日 / 無休

ショッピングモールの一角にあるアルク柳井店。お客様の満足基準がハイレベルなスーパー激戦区に「よりよいものをより安く」をモットーに商品を提供しています。地産地消への関心の高まりもあり「やまぐちコープ」は売切り切り出しのにぎわいあり。生産者から直接仕入れる新鮮さと安心が人気の秘密です。

月に一度、旬のものを紹介する
試食販売が大好評



青果担当の伊藤泰博さん

アルク / 柳井店

柳井市



○住所 / 周南市清水2-2-1
○TEL / 0834-62-7500

○営業時間 / 9:00~22:00
○定休日 / 無休

生活のための商品が何でも揃うゆめタウン新南陽。広い青果売り場。特に人気があるのが地産・地消コーナー。地産・地消に対する意識も高くなっている昨今、そんなお客様の声を集め、地元の生産者によりよいものを生産してもらうためにどうしたらよいかを検討する会議をJAと定期的に行い、品質も工夫しています。

いつも豊富な種類、品揃え。
選ぶ楽しさをお客様に。



青果主任の加藤茂さん

ゆめタウン / 新南陽店

周南市



○住所 / 宇部市大字東波字中興作1365-5
○TEL / 0836-41-4891

○営業時間 / 9:00~22:00
○定休日 / 1月1日、6月30日

隣合店がひしめくエリアで「より高品質のものを低価格で」を心がけながら展開するウエスタまるき西宇部店。リニールされた店内にさまざまな商品が並びます。青果の担当者は朝、市場に出かけて自分の目でチェックして仕入れを行っています。やはり地元産の旬の野菜、果物が売れ筋です。

「うちの冷蔵庫」
的な気軽さが魅力。



青果部の友重克則さん

ウエスタまるき / 西宇部店

宇部市



野菜を一度
冷水にはなして
パリッとさせるのが、
サラダを美味しく
させるコツ!



まるごと!やまぐち



【大根・ハモ編】

レシピ提供: 日本ベジタリアン&フルーツマイスター協会
ベジタリアンコミュニティ山口
フルーツマイスター 河村 真弓さん

たっぷりボリウム&
栄養バッチリ!

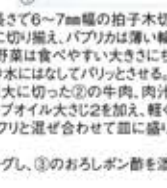
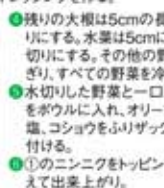
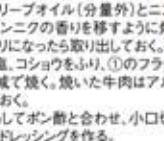
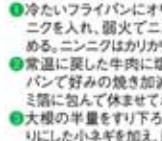
大根と牛肉の
満点サラダ

■材料[4人分]

- ・牛肉.....200g
- ・大根.....500g
- ・ベビーリーフ.....1パック
- ・クレソン.....1束
- ・サラダ野菜.....2株
- ・赤・黄パプリカ.....各1/2個
- ・小ネギ.....適宜
- ・ニンニク薄切り.....1片分
- ・ポン酢.....適宜
- ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・塩・コショウ.....少々

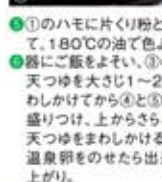
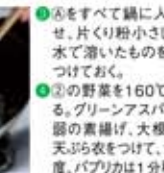
■作り方

- ①冷たいフライパンにオリーブオイル(分量外)とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りを移すように炒める。ニンニクはカリカリになったら取り出しておく。
- ②常温に戻した牛肉に塩、コショウをふり、①のフライパンで好みの焼き加減で焼く。焼いた牛肉はアルミ箔に包んで休ませておく。
- ③大根の半量をすり下ろしてポン酢と合わせ、小口切りにした小ネギを加え、ドレッシングを作る。
- ④残りの大根は5cmの長さで6~7mm幅の拍子木切りにする。水菜は5cmに切り揃え、パプリカは薄切りにする。その他の野菜は食べやすい大きさにちぎり、すべての野菜を冷水にはなしてパリッとさせる。
- ⑤水切りの野菜と一口大に切った②の牛肉、肉汁をボウルに入れ、オリーブオイル大さじ2を加え、軽く塩、コショウをふりザッパリと混ぜ合わせて皿に盛り付ける。
- ⑥①のニンニクをトッピングし、③のおろしポン酢を添えて出来上がり。



■作り方

- ①ハモは食べやすい大きさに切り分ける。
- ②大根は皮をむき1cm幅の半月切りにする。グリーンアスパラガスは半分の長さに切り、パプリカは縦半分に1cm幅に切りそろえる。
- ③②をすべて鍋に入れて煮立たせ、片くり粉小さじ2を同量の水で溶いたものを加えトロミをつけておく。
- ④②の野菜を160℃の油で揚げる。グリーンアスパラガスは1分弱の煮揚げ、大根とパプリカは天ぷら衣をつけて、大根は3分程度、パプリカは1分程度揚げる。
- ⑤①のハモに片くり粉と薄力粉を同量混ぜたものを薄くまぶして、180℃の油で色よくなるまで3分程度揚げる。
- ⑥器にご飯をよそい、③の天ぷらを大きじ1~2まわしかけてから④と⑤を盛りつけ、上からさらに天ぷらをまわしかける。温泉卵をのせたら出来上がり。



■材料[4人分]

- ・ハモ(骨切りされたもの).....400g
- ・大根.....200g
- ・グリーンアスパラガス.....8本
- ・パプリカ.....1/2個
- ・温泉卵.....4個
- ・ご飯.....2合
- ・天ぷら衣.....適量
- ・だし汁.....1カップ
- ・しょう油.....大さじ2
- ・みりん.....大さじ4
- ・片くり粉・薄力粉.....適量
- ・天ぷら衣の衣用.....適量
- ・揚げ油.....適量

揚げたものは、
揚げ油の温度を
低く保ち
揚げ続けること
がコツ!

大根の天ぷら?!
目からうろこのオイシさです
ハモと大根のロコモコ風丼