

あさひもぐもぐマルシェ ご案内

令和8年9月11日（金）
11：00～13：00
旭区役所1F「情報発信コーナー」

旬の果物入荷予定

デザートにいかが



浜ぶどう

横浜市の生産者が丁寧に
育てた“浜ぶどう”
ジューシーで甘みがあり
ます！



トーストにするとグッド！



いちじく

上品な甘みでなめらか食感。
イチジクトーストはいかが
でしょうか。パンにクリーム
チーズを塗り、イチジクを
のせはちみつをかけて、完成です。



南国気分♪



パッションフルーツ

お待たせしました！
瀬谷区産のとっても希少
なパッションフルーツ。
芳醇な香りとトロピカル
な味わいが魅力です！



当日の入荷状況により販売がない場合も
あります。予めご了承ください。
また、数量限定や人気商品をお求めの方
は、早めのご来店がお勧めです。

今が旬の食材、ぜひお買い求めください。



旬の野菜入荷予定

なす



油との相性が良い野菜。
焼いたり・揚げたり・炒めたり
いろんな調理でどうぞ。



小松菜



あくが少ないので下茹でいらず！炒め物、お味噌汁に

きゅうり



塩もみ、浅漬け、サラダにはもち
ろん、たたききゅうりはいかがで
しょうか。ごま油・しょうゆ・
塩・にんにくで味が決まります。



ピーマン



豚ひき肉を詰めてピーマンの肉詰め
はいかが。ツナやちりめんじゃこと
炒めたり、ピリ辛に味付けたりする
とお弁当の一品に。



いちおし
レシピ

甘唐辛子



ヘタをとり、オリーブオイ
ル・岩塩を加えて蓋をして
蒸し焼きにして完成です



辛味がマイルドで風味の良さが引き立ちます♪

簡単レシピ

生落花生



茹でてお召し上がりください

よく洗ったつぷりの水に塩を入れる
(水1Lに塩30～40g)

30～40分茹で（圧力ならば10～15分）、
火を止めて30分ほど蒸らしたら完成です