

あさひもぐもぐマルシェ

ご案内

令和8年10月9日（金）
11：00～13：00
旭区役所1F「情報発信コーナー」

季節のおすすめ

デザートにいかが



柿

日本で古くから愛されてきた果物。旬の柿は甘みが強く、ジューシーさと柔らかな食感を楽しめます。



おやつにも♪



さつまいも

秋・冬が旬

甘みとホクホク感がたまらない旬の味覚はいかがでしょう。煮物や天ぷらにもおすすめです。



手間をかけて美味しく♪



栗

秋の味覚の栗。栗ご飯はいかがでしょう。渋皮煮や栗のスイーツもおすすめ。



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

ネギ

常備しておきたいネギ。みずみずしくハリ・ツヤがあります。薬味やお味噌汁の具に。



枝豆

おつまみにいかがでしょうか。茹でた枝豆をご飯に混ぜてえだまめおにぎりにしても👍



万願寺唐辛子・シシトウ

辛味の少ないとうがらし。万願寺唐辛子は肉厚でやわらかいのが特徴です。ししとうは炒め物や煮物に。



いちおし
レシピ

白ナス田楽

皮をむき、輪切りにして格子状の切れ目を入れます。水にさらした後、サラダ油で揚げます。甘味噌をかけて完成です。とろけるような食感が絶品です♪



生落花生

簡単レシピ

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

