

博多 FARMERS' MARKET

第30回

テーマ：九州の旬

Pick up!! いちご・大根・ほうれん草

2/7(FRI) - 11(TUE) 11:30-19:00



Radish

strawberry

Spinach

大根

部位によって味の違う大根。煮物は真ん中、辛い先の部分は漬物、甘みのある頭の部分は生サラダに。合言葉は「煮中・漬け尻・生かしら」です。

Pick up!!



ほうれん草

根元の赤い部分は栄養たっぷり & 甘くておいしいので捨てないように。よく洗って茹でて食べましょう。

Pick up!!



いちご



品種改良が盛んで続々と新種が登場しているいちご。お気に入りを見つけて楽しむのも楽しみのひとつ！

Pick up!!

九州の野菜や果物

ブロッコリー

新鮮なブロッコリーの見分け方は、つぼみが小さくてぎっしりと詰まっているもの。また、茎の切り口を見て、スが入ったような空洞がないのもポイントです。



白菜

ビタミンC、食物繊維が豊富な白菜は、シャキシャキの食感を味わいたいときは生サラダも◎

冬の野菜を楽しみましょう。野菜をたくさん食べられる鍋や煮込み料理は、寒い冬にはぴったり。今夜は博多ファーマーズマーケットでゲットした野菜を入れて、皆で鍋を囲むのはいかがですか？2月はおでんや鍋に大活躍の「大根」と、緑黄色野菜の代表「ほうれん草」、メのデザートに嬉しい「いちご」にフォーカスして、今が旬の九州の野菜や加工品が博多ファーマーズマーケットに集結！旬の食材を使ったフードメニューもお楽しみいただけます。

Special!! 旬を楽しむイベントが盛りだくさん♪

福岡今泉にあるおでん屋「満月堂」さんが、博多ファーマーズマーケットの出店者さんの大根やその他食材を使ったおでんを考案 & 販売！特製だしでじっくり煮込んだおでんを食べ、体の芯まで温まりましょう♪

販売

ほうれん草を最大限に味わう！ほうれん草鍋レシピ副菜やメインの料理につけあわせに使われるほうれん草。そんな影の立役者であるほうれん草が主役の鍋レシピをご紹介します。中村農園さんが教えてくれた、農家メシレシピです。

試食



リアルいちごガチャガチャ 昨年大好評のリアルいちごガチャガチャがパワーアップして登場！中には本物のいちご(粒)やいちごミニソフトがあたる券など、いちごにまつわる何かが当たります♪

販売

実施日：2月7日(金)～11日(火)

※満月堂ブースにて販売いたします。 ※なくなり次第終了となります。

会場限定! 出店者コラボ商品

博多ファーマーズマーケットの出店者さんがコラボして、オリジナルメニューが完成しました!

DEAN & DELUCA アミュプラザ博多 出店日: 2/7-9 × イシダファーム 出店日: 2/7-11

イシダファームのいちごを使ったベーカリーなど ※DEAN & DELUCA アミュプラザ博多ブースにて販売いたします。



イシダファーム

※コラボ商品は出店者の都合により変更になる場合がございます。

mighty five star 出店日: 2/7,9-11 × イシダファーム 出店日: 2/7-11

イシダファームのいちごを使ったデザートピザ ※mighty five starブースにて販売いたします。

満月堂 出店日: 2/7-11 × 当日のお楽しみ

出店者さんの食材を使ったおでん ※満月堂ブースにて販売いたします。

今月の農家メシ



中村農園さんのほうれん草鍋

福岡県久留米市で野菜やお米を作る中村農園さんがこの時期に必ず食べるという「ほうれん草鍋」は、料理が苦手な人にも簡単に作れる超ずぼらレシピ。出汁にほうれん草をたっぷり(なんと10袋も!)入れて、ポン酢につけていただきます。しゃぶしゃぶのようにさっと出汁にくぐらせるか、とろとろに煮込むかは好みでどうぞ。食べ過ぎると歯がキシキシするそうです。(笑)

Special企画 「ほうれん草を最大限に味わう! ほうれん草鍋レシピ」にて実施