JR伊予市駅前 街の交流拠点 手づくり交流市場



町家に来れば伊予市が見える

2023年



特産品販売所 営業時間 午前8時30分~午後7時 (年内無休)

クッキング

◆ 菜の花と春菊の和風パスタ ◆

<材料> 菜の花 春菊 合挽ミンチ にんにく パスタ レタス ミニトマト 塩コショウ しょうゆ 和風だし(水で薄めて一人前 200ml 程度) 酒 サラダ油 片栗粉 ※分量はすべてお好みで!それなりの味になります



- 1. パスタを茹でておく。
- 2. フライパンに、サラダ油を少量ひき、にんにくを炒める。透きとおってきたら、合挽ミンチを 入れる。赤みがなくなったら、菜の花と春菊を入れ、塩コショウ、しょうゆ、酒を少量かけて サッと炒め野菜が色づいたら和風だしを投入。
- 沸騰してきたら、一旦火を止めて、水に溶いた片栗粉をフライパンの縁に沿って回しいれる。
- 再び火をつけて、軽く混ぜ、とろみがつけば OK…(A)
- 皿にレタス数枚を敷き、パスタをのせ(A)をかけ、彩りに、ミニトマトを添えて出来上

不知火・いちご





いろいろな種類の柑橘が、そろっています♪ _{ンつ}かり食べて、疲労回復!ストレス緩和!



有 岡崎鮮魚







焼穴る

各種おつくりを取り揃えて

お待ちしております!

お花いろいろ







e-bike



おかげさまで町家は、

4月29日に、19周年を迎えます! 今後も新鮮な地元野菜がならぶ町家を

よろしくお願いします。



郡中まち元気推進協議会だより Vol. 4

春やさしい4月、新年度が始まりました。私達を取り巻 く環境も、いろいろな事が変わります。気持ちを新たに一 歩をふみ出しましょう。

さて、町家のレンタサイクル、マチャリン・Eバイクは ご利用いただいてますか。マチャリンは1時間まで無料、 1時間毎に 200 円が追加。E バイクは 3 時間まで 1 時間 毎 500 円、3 時間を超えたら 1 時間毎 300 円です。「ちょ っと商店街・五色浜まで」 遠出の折は E バイクに乗って 気軽にお出掛けください。また、松山圏域の、新入学の大 学・短大生等の方で、学校で配布される"おもてなしパス ポート"をご持参の方は、1年間 E バイクが 2 時間まで 無料になる特典があります。スタンプを集めて記念品を Get!!するスタンプラリーも。詳しくは"おもてなしパス ポート"をご覧ください。

また、前年4月にスタートした『郡中を詠もう! 蓼村が活躍 した町 郡中俳句ポスト』、春・夏・秋・冬の四季を一巡り しました。ぜひ、まちなかに設置の俳句ポストに郡中(谷 上山も)の日常で目に留まったことなどを詠んでご投句く 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』





お問合せ

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







