



これからも、  
地産地消に  
取り組みます。

／おいしく食べよう！／

旭川の

# ししとう、チンゲンサイと小松菜 特別販売会実施！！

旭川産夏野菜の  
可能性無限大！

**開催日時** 8月30日(土)・31日(日)  
10:00~17:00

2日間  
限り

- 試食提供 ● 簡単レシピ配布 ● 試供品(小袋)を配布  
※無くなり次第終了となります

**実施店舗** ウェスタン3店舗(パワーズ・川端・北彩都) 青果コーナーにて  
**参加企業** 旭川市・JA旭川青果連・キューピー・道北アークス

旭川産

## ししとう

夏野菜のイメージが強い「ししとう」ですが、旭川青果連では6月から出荷が始まります。鮮やかな緑色が料理に彩りを添え、加えるだけで風味がぐっと豊かになります。

切らずにそのまま使える手軽さも魅力で、炒め物や煮物はもちろん、BBQや天ぷらなど幅広い料理にぴったり。季節の食卓に、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



旭川産

## チンゲンサイ

旭川はチンゲンサイの出荷量が北海道で第1位！旭川青果連では、4月から10月までの長期間にわたり安定して出荷しています。みずみずしく、しゃきしゃきとした食感が魅力のチンゲンサイは、中華料理はもちろん、漬物や味噌汁など和食にもよく合います。

幅広い料理に使える万能野菜として、毎日の食卓におすすめです。



旭川産

## 小松菜

小松菜は、近年ますます身近な存在となった葉物野菜。旭川青果連では、冬季を除き一年を通して安定した出荷が行われています。

アクが少なく下処理も簡単なので、炒め物・煮物・汁物など、どんな料理にも使える万能野菜です。

ビタミン豊富で栄養価も抜群！毎日の食卓に、ぜひ取り入れてみてください。



## 旭川産のししとうとチンゲンサイはクリーン野菜

- 冷涼な気候と広大な大地を最大限利用し、たい肥などを活用した土づくりを進めながら、農薬や化学肥料をできるだけ減らした環境にやさしいクリーン農業に積極的に取り組み、安全・安心な野菜づくりを実践しています。
- 旭川市では、北海道の進める「北のクリーン農産物表示制度 (YES!clean)」に積極的に取り組み、水稲を含め17品目19団体がYES!cleanの認証とされています。YES!clean認証品目数・団体数としては全道一となっています。



旭川の「夏野菜」をもっと詳しく



旭川市農業振興課

1人分  
約122kcal  
食塩相当量  
約0.7g



## おいしさいろいろ“ししとう” 焼き夏野菜のきゅうりソース

※写真はイメージです

### 材料(2人分)

- トマト1個 ●黄パプリカ1個 ●ししとう10本
- きゅうり1本 ●塩少々 ●黒こしょう少々
- キューピーハーフ大さじ3

### 作り方

- ①トマトは輪切りにする。黄パプリカは縦2cm幅に切る。
- ②①とししとうはフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ③きゅうりはすりおろし、キューピーハーフとよく混ぜ、塩で味をととのえる。
- ④器に②を盛りつけ、③をかけて、黒こしょうをふる。



詳しくはこちら



## おいしさいろいろ“チンゲンサイ” 鮭とチンゲン菜の ドレッシング炒め

※写真はイメージです

### 材料(2人分)

- 鮭(生) 1切れ
- チンゲンサイ2株 ●ぶなしめじ1/2パック
- 塩少々 ●こしょう少々 ●サラダ油適量
- キューピー 深煎りごまドレッシング大さじ3

### 作り方

- ①鮭は6等分に切り、塩・こしょうをする。
- ②チンゲンサイは長さ4cmに切る。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③フライパンに油をひいて熱し、①を皮目から焼き、火が通ったら②を加えて炒め、塩・こしょうをし、ドレッシングを加えて味をからめる。



詳しくはこちら



## キューピーマヨネーズ100周年

キューピーマヨネーズは、ボトルの改良や新製法を取り入れ、時代に合ったおいしさを提案してきました。



詳しくはこちら



## 新鮮、豊富な旭川産 夏野菜を食べよう!

旭川産ししとう、チンゲンサイと小松菜はウェスタン、スーパーアークスの一部店舗と旭川市内一部の農産物直売所で販売されます。

「旭川産ししとう」、「旭川産チンゲンサイ」、「旭川産小松菜」イベントなどの情報をインスタグラムで発信していきます。フォローをお待ちしております。

旭川市  
ブランド  
推進係



道北  
アークス



ウェスタン  
パワーズ



あさ9時開店



旭川市永山12条3丁目パワーズ内  
TEL(0166)47-9111  
閉店時間 よる9:00



旭川市川端町7条10丁目  
TEL(0166)52-8111  
閉店時間 よる9:45



旭川市南6条通18丁目(2F駐車場)  
TEL(0166)39-2111  
閉店時間 よる9:45



道北アークス公式HP