

NI-SHICHI GO-TO



越後三条定期市情報誌 2014 冬号



創業百年超!!
俺変われねっけ、
やらばおめえ達変われいや。

定期市の職人
歳末市開催

親子で
一緒

お買い物に行こう!
はじめてのクッキング!





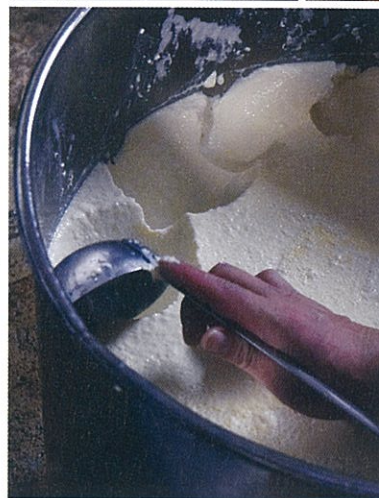
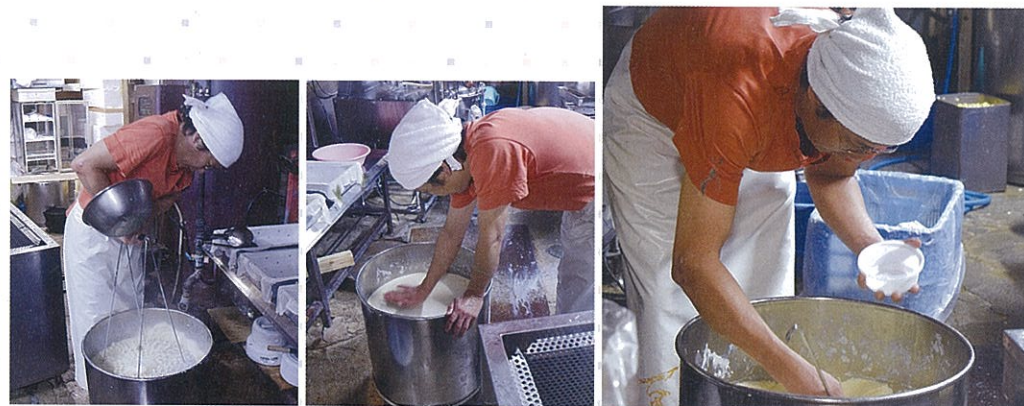
それでいんじゃないか。
まかせろっや!

土肥豆腐店



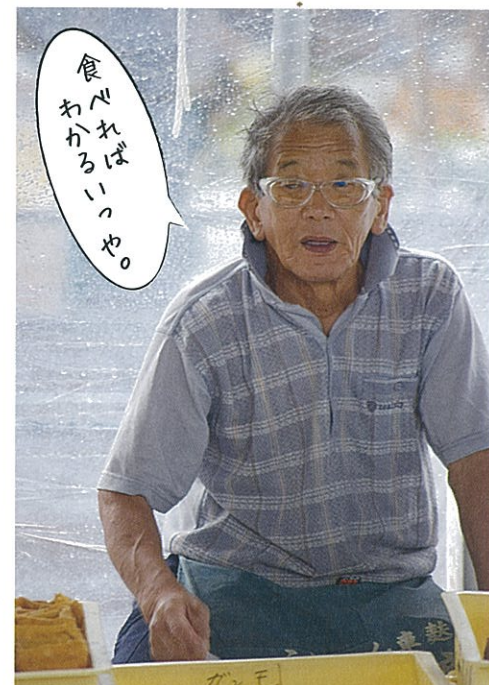
土肥敬作 さん

市場の魅力は「会話」。
そう語る土肥豆腐店3代目の土肥さんは、市場出店歴50年のベテランです。
中には買い物そっちのけで土肥さんに愚痴を聞いてもらいに来るお客さんもいるとか。
仲良くなったお客さんが「おいしい」と喜んでくれることが1番のやりがいと話してくれました。



編集担当者のコメント

出来たての豆腐を何もかけずにいただきましたが、口に入れた瞬間思わず「うわ!」っと声が出ました。甘い! 味が濃い! 普段食べている豆腐とは全然違いました!



市場のおすすめカレンダー



さつま芋・蓮根・みかん・りんご・メジマグロ (本マグロの子)・カキ

地場野菜
里芋・こぼう・長芋・日本梨 (新高・新興)・西洋梨 (ル・レクチェ)

旬の花
ニシキギ・ダリア・ピンポンム



ほうれん草・ゆり根・みかん・りんご・塩鮭・タコ・ブリ・タラ・数の子

地場野菜
レンコン・日本梨 (新興)・西洋梨 (ル・レクチェ)

旬の花
バラ・ハボタン・ストック・コチア・ヒペリカム・赤系の花 (ガーベラ・バラ・カーネーション)

今回、買い物&料理を
するのはこの親子!!
宏子ママ&愛ちゃん(5歳)

行こう!

お買い物に

宏子ママ:
「どれにしようかな?」
愛ちゃん:
「ママ、これ美味しそう!」

人参ください

何が
いるんね?

これください!!

私が持つの!!

なるほど~

鮭って
おっきい!!

愛ちゃん:
「私の好きな緑色のお花だぁ~」
宏子ママ:
「本当だ!良かったね!!」

市場のおすすめカレンダー

1月



冬ねぎ・白菜・みかん・寒真ダラ・
真ダラ白子・カキ

地場野菜
雪下キャベツ・白菜

旬の花
雪柳・フリージア・チューリップ・スイートピー
※大菊・小菊は通年ものです

2月



大根・デコボン・ヤリイカ・
新物タラコ・イワシ

地場野菜
大根・キャベツ・ネギ

旬の花
桃・アネモネ・フリージア・マーガレット・
スイートピー・アイリス・ラナンキュラス



さつまいも りんごのくるくるパン



完成～!!



【材料】
強力粉 200g
砂糖 大さじ2
塩 小さじ1/2
牛乳 140cc
インスタントドライイースト 小さじ1
バター 20g

さつまいも (皮付きで1cm角切りにし下茹でする) 100g
りんご (皮付きで1cm角切り) 1/2個
プロセスチーズ (1cm角切り) 50g
ベーコン (1cm角切り) 3枚

【作り方】

1. ボールに強力粉と砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
2. 牛乳を注ぎ、そこへドライイーストを振り入れ少しずつ混ぜる。
3. 常温に戻したバターを加えて混ぜる。
4. ひとまとまりになったら、台の上にとり出してなめらかになるまでよく混ぜる。
5. ボールに戻してラップをかけて温かいところにおいて1時間ほど発酵させる。
6. ガス抜きしてから、打ち粉をした台の上に取り出し、25cm×20cmの角型にのばす。
7. サツマイモ、りんご、チーズ、ベーコンをのせて、手前からくるくると巻く。
8. 最後はしっかりと口を閉じ、6等分に切りわけ。
9. 直径18センチのケーキ型に⑧の切り口を上にして並べる。
10. 硬く絞ったふきんをかけて、温かいところに置いて最終発酵をさせる。
11. 2倍位に膨らんだら、180℃に熱したオーブンで25～30分焼く。

クッキング!



はじめての

【作り方】

1. 鮭は皮を取り、大き目の一口大に切り、塩をふってしばらく置く。
2. 鍋に里芋、人参、大根、ネギと、水orだし汁を入れて火にかける。
3. 沸騰したらアクを取って、蓋をして約10分煮る。
4. ①の鮭の水気をふき取り、③に加えて約5分煮る。
5. バターは電子レンジで20秒ほど加熱して柔らかくし、薄力粉を加えてよく混ぜる。
6. ④のスープを少しずつ加えてのばしてから、鍋に戻しとろみをつける。
7. 牛乳を加えて一煮立ちさせ、塩・胡椒・味噌で味を調える。
8. ブロッコリーを加えて火を止める。



出来上がり!!



【材料】

生 鮭 4切れ
里 芋 (4等分) 中5個
人 参 (1cmのいちよう切り) 小1本
大 根 (1cmのいちよう切り) 10cm
椎 茸 (半分切り) 4枚
長ネギ (斜め1cm切り) 2本
ブロッコリー (小房に分けて下茹でする) 1/2本

水orだし汁 800cc
バター 40g
薄力粉 40g
牛 乳 300cc
塩・胡椒 小さじ1
味噌 大さじ1
胡 椒 適宜

【レシピ提供・撮影協力】

高橋 知子

料理教室 ラ・キュイエル・トモ 主宰

三条市内にて地元の季節の素材を使ったフレンチ・イタリアン・和食・中華・お菓子など幅広いジャンルの料理を紹介。
季節に合わせたテーブルコーディネートや少人数制のサロンスタイルのお教室は県内多くのファンを集めている。
【ラ・キュイエル】とはフランス語でスプーンの意味。料理にもひとさじの愛情をこめて作りたいという想いから。

CUISINE
LA CUIILLÈRE
TOMO
月曜～土曜 AM 11:00～14:00 PM 19:00～22:00
三条市本町 1-3-20 0256-32-1116
お気軽にお問い合わせください。



市場のおすすぬカレンダー

3月
うど・ふき・春キャベツ・マンゴー・
キウイ・はまぐり

6

地場野菜
大根・フキノトウ
旬の花
桜・麦・コアニー・リュウココリーネ・コデマリ・
ラクスパー・金魚草

4月
たけのこ・菜の花・いちご・
グレープフルーツ・サクラマス

7

地場野菜
カブ・冬菜
旬の花
バラ・ハンダーソニア・コアニー・アスチルベ

7

定期市カレンダー

… 二・七の市 (2と7のつく日) … 五・十の市 (5と0のつく日)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

※毎月同日開催。8月13日に盆花市、12月31日に歳末市を開催します。
※初売りは1月7日です。

年末、お正月用のお買い物は **定期市** で何でも揃います。

1年で最も混みあう3日間!! 売り切れ続出!! お早めに!!

12/27 (土)

7:00~

中央市場

歳末
大売出し

12/30 (火)

7:00~

四日町市場

歳の市
大売出し

12/31 (水)

7:00~

中央市場

今年最後の
臨時市

※初売りは1月7日です。

市へのアクセスマップ



P : 駐車場あります



その日のオススメ情報を発信しています
三条市場親和会 facebook ページ→



二・七の市 × 三条マルシェの情報などを更新しています
三条市 HP <http://www.city.sanjo.niigata.jp/chikiikeiei/page00135.html>

問い合わせ先 三条市経済部地域経営課 TEL 0256-34-5511

三条市場親和会

三条最寄農村生産物出荷組合

三条市