

芋煮って
煮物じゃないよ！
お汁だよ！



教えてくれた人
せり
山形出身。
「秋に芋煮やらないで、
神戸のみなさんは
何するんですか？」

山形出身スタッフ、せりがお届けする /

里芋活用！FARMSTAND流 芋煮

山形の郷土料理、芋煮。山形では秋になると、河原でBBQをするように芋煮をするんです。具材を最低限切っただけで、河原でも簡単に調理ができます。こんなにやくは手でちぎっちゃえばいいですね。里芋が美味しい時期にぜひお試しを。

<作り方>

・基本の具材は、里芋とコンニャクとゴボウとネギ。
(山形では牛肉も入れます)

・おだしに具材を投入し、醤油、酒、みりん、砂糖で味つけすれば完成。おだしはベジブロス（野菜だし※詳しくは、下段）を使うのがFARMSTAND流。

意外とハードル低い、ベジライフ。

簡単おいしいベジブロス。



野菜の皮や種などは、全部取って置いて。ぜひ「ベジブロス」を作ってみてください。野菜クズが、お鍋の半分くらい溜まったら、お水をたっぷり入れてコトコト色が出るまで煮出して完成。野菜のいいダシ（ブロス）が出ているので、味噌汁に使ったり、スムージーに入れたり。野菜クズ、いい仕事します！

FARMSTAND が会場！秋のイベント情報。

11/15(木)19:00-20:30 参加費1,000円
まちなかワークショップ in 北野（さつま芋で石焼芋と、かご編み）

11/16(金)17:30-21:00
FARMSTAND パル（食のテーマは、中華。DJチャーハンの登場?!）
どなたさまもご予約なしで、フードとドリンクを楽しんでいただける夜営業です。

北野とオリーブ

オリーブオイルと言えば、日本だと小豆島とか瀬戸内海イメージですよね。実は、神戸北野が日本で初めてオリーブオイルの搾油とオリーブ塩蔵の製造の成功を果たしたんです。「神戸阿利襪園」という日本初の国営のオリーブ園がFARMSTANDと同じ山本通にあったなんて驚きですね。



○北野坂で収穫されたオリーブを使った焼き菓子を販売予定！

実は、
日本で初めてのの…

こちらのQRコードから / お得な情報を配信していきます！



LINE@ @gcz9957t

「FARMSTAND北野坂」登録してね！

ランチは毎日 11:30- 売り切れまで

| | | | | | | |
|--|---|-----------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| <p>11 SUN FARM TO FORK</p> <p>たえ</p> | <p>12 MON 乳・野菜・パン</p> <p>たえ</p> | <p>13 TUE</p> <p>ゆか</p> | <p>14 WED 野菜 こどもキッチン</p> <p>ゆか</p> | <p>15 THU 野菜 まちなかワークショップ</p> <p>たえ</p> | <p>16 FRI 乳・野菜・パン FARMSTAND パル</p> <p>たえ</p> | <p>17 SAT マーケット</p> <p>もめ</p> |
| <p>18 SUN</p> <p>ゆか</p> | <p>19 MON 乳・野菜・パン</p> <p>たえ</p> | <p>20 TUE</p> <p>たえ</p> | <p>21 WED 野菜 こどもキッチン</p> <p>ゆきえ</p> | <p>22 THU 野菜</p> <p>ゆきえ</p> | <p>23 FRI 勤労感謝の日 乳・野菜・パン</p> <p>もめ</p> | <p>24 SAT マーケット</p> <p>たえ</p> |

入荷日 … 野菜は、主に12時から13時頃に陳列。弓削牧場さんの牛乳などはお昼前、パンは夕方到着予定。このお時間を狙ってご来店されると豊富な中からお買い物をしていただけます。

献立 … その日あるお野菜で、献立を決める担当者。それぞれの個性をお楽しみください。

こどもキッチン … 地域の小学生と婦人会のお母さんたちが放課後、FARMSTANDのお野菜を使って晩御飯を作って食べます。イートインコーナーがいつもより早い17時まで。

マーケット … 東遊園地で農家さんが直接販売（9:00-12:30）。FARMSTANDは通常通り営業（9:00-18:00）。