



春だ!桜だ!道の駅瀬戸しなのだ!

みんなが笑顔になるおいしい花が満開です。



桜アップル:1300円



桜ベイクトショコラ:600円



さくらハート:540円



ストロベリーティラミスラックトシヤ:600円



ストロベリーショコラランチ:540円



さくらかほるほっか糖:324円



薄皮さくらまんじゅう:540円

あん入り落雁:486円



春よ恋:600円



桜せんべい:378円



しょうが燗:540円

※表示のある対象商品に限ります。



SAKURA TEA:540円

4月のお得な情報				1 特売肉の日	2	3 味噌の日	4
今日は、何の日?				8 花、パンの日	9	10	11
5 たまごの日	6	7	12 豆腐の日	15 果物の日	16	17	18 米の日
346円	SAKURATEA		10%OFF	10%OFF	10%OFF		10%OFF
300円	19	20	21 漬物の日	22	23	24	25 スイーツの日
			20%OFF				10%OFF
26	27	28	29 肉、苧弱の日	30	31		
			10%OFF				



4/4
(土)

元気な朝市

時間：7時～9時

場所：多目的広場（情報施設前）



●採れたて野菜、手づくり豆腐、漬物他、駅長クッキングは免疫アップメニューを食べていただきますよ～

4月のイベント予定表

4/12
(日)

山菜フェア

場所：レジにて

1,000円以上お買い上げのお客様に山菜が当たります！

イベントは都合により変更する場合がございます。



9時～



4/19
(日)

こども広場

場所：多目的広場

10時～14時

折り紙教室
(蒸内先生)

野菜釣りなど

(小学6年生まで)



4/25
(土)

こども広場

場所：多目的広場

10時～14時

弥生会
(若杉先生)

お節句飾りを作りましょう

(小学6年生まで)



イラストはイメージです

4/25
(土)

アコースティックライブ

場所：煙突広場
アコースティックライブを聴きながら

12時～

※雨天中止



【駅長の免疫アップクッキング】

28年間かぜをひかない私の秘訣教えま～す！

●**麩を食べる** 材料：ミネラルウォーター、米麩 ①ミネラルウォーターを60度位で温める。②炊飯器に米麩を入れ④をヒタヒタになるくらいに入れて蓋をして保温スイッチオン ③3時間程で発酵してトロットしたら出来上がり（1時間ごとにかき混ぜて様子を見る）これを毎日スプーンに1杯食べてみたら？塩を入れると塩麩です。小分けして冷凍保存と冷蔵庫で保存してください。



米麩

●**万能調味料の塩レモン** 材料：レモン、塩 ①レモンは無農薬など皮ごと使用出来るものでザックリお好きな形でカット②1～2個は絞って皮も使用③殺菌した瓶に絞ったレモン皮、塩、レモン、塩、レモン、レモン汁、塩（レモンの重さの10～20%位の塩）の順に入れる④たまに振って熟成1週間位で出来上がり。ビニール袋に炒めるお肉と刻んだ塩レモン入れて揉み、30分以上おかしてからクッキング、和え物やスープにも使ってね。さあやかな香りで味付け無しで調理します。



蜂蜜生姜



塩レモン



金柑の木



金柑の蜂蜜煮

●**金柑の蜂蜜煮** 我が家に金柑の木が1本あるのでいつも蜂蜜煮を作ります。材料：金柑、蜂蜜 ①金柑は洗ってちょっと切れ目を入れる②お湯を沸かして①を入れてさっと茹でる③ザルに上げて鍋に入れたら蜂蜜を入れて20分位煮込んで出来上がり。

●**蜂蜜生姜シラム** 材料：蜂蜜、生姜 ①生姜は皮ごとすりおろす②鍋に①と蜂蜜入れて焦げないように回しながら水分が飛ばぬ煮込む（私は蜂蜜を毎年10本以上買って一年分貯蔵）

③殺菌した瓶に入れて冷蔵庫で一年保存可能（牛乳に入れたり、お湯割りにして水筒に入れ職場でドリンク）



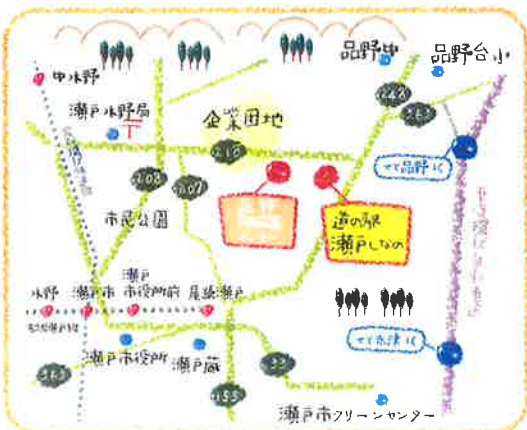
山盛りの生姜



ハーブの栽培

●**ハーブの栽培** ハーブの香りが楽しくて、ポットに栽培しています。毎年出てくる品種が多く、ドレッシング、スパイス、お風呂、紅茶に入れて楽しめます。

●**休みの過ごし方** お休みの朝は、庭の手入れ、野菜苗、種の植え付け、雑草抜きなど大忙し。お楽しみながらクッキング、掃除、洗濯など段取りしながらあっという間に一日の終り。やっぱりハーブを選んで摘んでお風呂に入るひととき、しあわせ！



猿芸(十兵衛君)

4月猿芸予定

4日(土)、5日(日)(午前のみ)、
11日(土)、12日(日)、19日(日)、
25日(土)、26日(日)、
29日(水・祝)

時間：①11時30分～②13時～③15時～
場所：多目的広場(情報施設前)

●十兵衛くんの猿芸を楽しんでください！
中部猿芸の会：河邊泰孝

