

販売日
日曜日
(1月～5月は月2回)
販売時間
9:00～
※地産地消！安全
新鮮な旬の野菜
を安価で提供
☎63-4076



■大井日曜朝市

販売日
火～日曜日
販売時間
9:00～15:00
※地元でとれた新
鮮な野菜や果樹、
花、魚介類が豊富
☎66-4874



■べいふあーむ安市

販売日
第1・3日曜日
販売時間
8:00～12:00
(冬期は8:30～)
※旬の一日、とれ
たて野菜
☎66-3648



■野菜まつり

販売日
火～日曜日
販売時間
7:30～
※新鮮でおいしい
笠岡産のいちじ
くや新鮮野菜が
買える店
☎090-7136-8118
☎090-7136-8955



■茂平特産品直売所

販売日
第2・4日曜日
販売時間
8:00～
※新鮮野菜はもちろ
ん、はちみつと烏
骨鶏の卵が好評。
吉浜三十三観音の
案内もします。
☎66-3805



■ふれあい広場「箱島」

販売日
日曜日
販売時間
9:00～12:00
※旬の味と香りを
届ける、健康と
家計の応援団、
日曜朝市！
☎65-1328



★日曜朝市ヨシダ

シャコのいが栗カツ



材料と分量(10人分)

シャコ	大20尾	
大葉	20枚	
そうめん	2.5束	
A	はんぺん	120g
	卵	2個
	小麦粉	30g
	水	50cc
	油	適量
ポン酢	適宜	

作り方

- ①シャコの殻をむいて、大葉で巻く。
- ②Aの材料をミキサーにかける。
- ③そうめんを5mmくらいに切る。
- ④大葉で巻いたシャコに②の衣をつけて、そうめんをまぶして、油で揚げる

「井笠の味づくり研究会」は平成12年に結成された、生
活交流グループ・JA女性部員・漁協婦人部員を中心とし
た研究会です。
農山漁村女性を中心となり、井笠管内の豊富な食材を利
用して新しい郷土料理を専門家のアドバイスを受けながら
研究し、「井笠の味百選」として発表されています。
今日は、その中から一品をご紹介します。

井笠の味百選