

Gift  
Coupon  
ギフト3,000円(税込)以上  
お買い上げの方に  
テイクアウト商品プレゼント

穀物屋だより  
kokumotsuya dayori

# おいしい週末

vol.61  
2022  
7→8

じっくり煮込んで旨みたっぷり!  
夏にぴったりの人気メニュー!

7→8月限定

## 茶レンズ豆と 夏野菜のスープカレー

スープカレーセットは穀物屋カフェで11:30~15:00までお召し上がりいただけます。単品650円(税込)、二十八穀米・ミニサラダ・ミニデザートのセットで1,080円(税込)、テイクアウトは1,061円(税込)です。

[材料:4~6人分] 調理時間 約60分

- ・鶏もも肉(皮つき)……………1枚(約300g)
- ・玉ねぎ(薄切り)……………300g
- ・バナナ(フォークで粗く潰す)  
……………1本(出来るだけ熟したもの)
- ・ニンジン(ひと口大)……………110g
- ・ジャガイモ(ひと口大)……………110g
- ・ナス(長さ4~5cm、幅2cmの拍子切り)  
……………200g
- ・茶レンズ豆(乾燥)……………60g
- ・サラダ油……………大さじ4
- ・クミンシード……………3.5g
- ・カルダモン……………4個
- ・コリアンダー……………4g
- ・カレー粉……………20g
- ・水……………1200ml
- ・トマトの水煮缶……………200g
- ・ナンプラー……………中さじ2
- ・ガラムマサラ……………0.5g
- ・グランドの塩……………14g

### 【作り方】

- ① 野菜をそれぞれの切り方、サイズにカットし、ナスは軽く水にさらしてザルにあげる。
- ② 鶏もも肉は皮をはぎ、ひと口大にカットする。鶏皮を鍋に入れて弱火にかけ、油が溶けてきたら皮を取り出す。
- ③ ②の鍋にサラダ油を加えて熱し、クミンシードを入れて香りが出るまで炒める。
- ④ ③に玉ねぎ、バナナ、カルダモンを加えて、玉ねぎがやや飴色になるまで炒めたら、カルダモンを取り出す。
- ⑤ ④に鶏もも肉を加えて炒める。火が通ったらニンジン、ジャガイモ、ナスを加え、炒め合わせる。
- ⑥ カレー粉・コリアンダーを加えてさらに炒める。スパイスの香りが立ってきたら、トマト缶、水、レンズ豆、ナンプラーを加え、豆と野菜が柔らかくなるまで蓋をして途中でかき混ぜながら約30分煮込む。
- ⑦ 塩、ガラムマサラを加えて混ぜ合わせ、味がなじんだら皿に盛り、お好みで焼き野菜などをトッピングする。

カナダ産  
茶レンズ豆  
150g入  
490円(税込)



7~8月  
期間限定販売



スープカレー  
スパイスセット 390円(税込)

穀物屋スープカレーの  
スパイス5種類をセット  
にしました。4~6人前の  
レシピ付きです!



KOKUMOTSUYA  
MORIMITSU

穀物屋 森光商店

〒830-0022 福岡県久留米市城南町5-30

TEL 0942-36-5928

FAX 0942-36-5938 営/10:00~18:00 定休/月

お盆期間中の休業日:8/13(土)~8/16(火)

17日から通常営業いたします。

※入店時に、手指消毒と検温のご協力ををお願いいたします。

穀物屋のおいしい情報をブログやインスタグラムでも発信しています。  
あなたのコメントや❤をお待ちしています。

穀物屋 ブログ



ブログは  
こちらから

穀物屋 ブログ

Instagram



インスタは  
こちらから

kokumotsuya

穀物屋のインターネット通販  
「楽天市場」もご利用ください。



楽天市場は  
こちらから

穀物屋 楽天

Check  
穀物屋 ブログ  
穀物屋 Instagram  
穀物屋 楽天

穀物屋 フライデー 参加  
裏面の  
「穀物屋わざ」「アレズ」に  
お答えください  
2022.8.31  
有効期限

有効期限  
2022.8.31

# 穀物屋 Recipe / ファラフェル



## New! menu 「ファラフェルサンド」

にんじんラペやナス南蛮など野菜をたっぷりサンドしています。 ひとつ  
ヘルシーなのにボリューム満点です!  
別添えのヨーグルトソースをかけてお召し上がりください。

ひとつ  
△ 380円(税込)  
イ 387円(税込)

[材料:2~3人分] 調理時間 約30分

- ・ひよこ豆 ..... 100g(乾燥)  
※ひよこ豆は一晩水つけしておく。
- ・玉ねぎ(みじん切り) ..... 4分の1個
- ・オリーブオイル ..... 大さじ1
- にんにく ..... 2分の1
- 塩 ..... 小さじ1
- ・クミン(パウダー) ..... 小さじ1
- ・チリペッパー ..... 小さじ2分の1

### [作り方]

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎがしなりするまで炒める。
- ②フードプロセッサーに、水気を切ったひよこ豆と玉ねぎ、○を入れそぼろ状になるまで攪拌する。
- ③好みの形に成形し、中温にしたサラダ油できつね色になるまで揚げれば完成。

北米産ガルバンゾ  
150g入 410円(税込)



**cafe**

夏の人気商品

穀物屋のふわふわかき氷

※イートインのみ

// 全4種類! //

- 小豆あん×抹茶
- 金時あん×粉黒糖
- 黒みつ×粉黒糖
- 小豆あん×白みつ
- ミニサイズ、トッピングもございます。

小豆あん×抹茶 820円(税込)

**shop**

7~8月期間限定和菓子

水ようかん

ひとつ  
△ 190円(税込)  
イ 194円(税込)

穀物屋謹製のこしあんを使用し、じっくり丁寧に手作りしています。  
この時期にぴったりなひんやりとした和菓子です。  
よく冷やして、なめらかなのどごをお楽しみください。

**staff**

スタッフ紹介

今年の春から穀物屋スタッフとして働いています。前職ではヨガインストラクターをしていたため、身体を動かすことが好きです。身体にも、お客様にも喜んでいただけるメニューをご提供できるよう努力して参ります。よろしくお願ひいたします。

山下

**information**

穀物屋公式 LINE始めました!

お友達追加で  
クーポン券  
配布しております♪

お店の情報や、お知らせを配信していきます。

お買い物をして来店ポイントを貯めると、お好きなブチコク1袋プレゼント致します♪

(お電話番号で登録していただいている会員登録とは関係ありません。)

**quiz**

☆(わくわく)☆  
穀物屋クイズ

今回は「穀物屋デリ人気ランキング」クイズです!

問題 売れ筋商品第1位はなんでしょう?

1位 [ ? ] A...いろいろ豆のシロップ漬け  
B...鮭とひよこ豆のキッシュ  
C...玄米とキヌアのミックスサラダ

2位 [あんこプリン]  
3位 [ひよこ豆のピタパンサンド]

右下の「穀物屋クイズ参加券」に、1位の商品だと思うものに丸を付けてレジでスタッフにお渡しください。正解した方には、1位の商品をその場でプレゼント致します!

\*完売している場合は、他のプレゼントをスタッフが選ばせていただきますので任せください!

1位は?  
A いろいろ豆のシロップ漬け  
B 鮭とひよこ豆のキッシュ  
C 玄米とキヌアのミックスサラダ

穀物屋は、材料を選ぶ楽しさ、カフェで味わうおいしさ、テイクアウトとギフトの満足感をお届けすることを心がけています。

※表示価格は、△お持ち帰りのテイクアウト価格、イ店頭でお召し上がりのイートイン価格です。