

各店毎月
50個限定

その場で
もらえる

参加店にある
アンケートに答えて

伊達ベジオリジナルエコバック をゲットしよう!

第1弾 8月1日(木)～

第2弾 9月1日(日)～末日まで

※賞品はなくなり次第終了いたします。
※一店舗一回限りとさせていただきます。



※イラストはイメージです。

Instagramで参加店ベジメニュー の写真を投稿して 10名様に**飲食券**をもらっちゃおう!

受付期間

8月1日(木)～8月31日(土)
23:59までの投稿が有効



※写真はイメージです。(昨年度「あつみ」)

応募方法

- 1 伊達ベジファーストInstagram公式アカウントをフォロー
- 2 ハッシュタグ「#伊達野菜」「#もぎたてベジフェスタ」をつけて投稿



賞品

抽選で10名様に、2,000円分の
参加店飲食券(10月末日まで使用できます)
をプレゼント!



当選発表

2019年9月上旬

※当選者にはInstagramダイレクトメッセージにて、直接、連絡いたします。
その際、プレゼントの配送に必要なお名前、お届け先等の確認をさせていただきます。
※抽選結果については、個別にお答えはできませんので、あらかじめご了承ください。
抽選は厳正かつ公正に行います。
※応募期間が過ぎても、ベジフェスタが終わるまでは、公式アカウントのフォローを解除しないようにお願いします。
※事務局からの連絡後、7日以内に返答がない場合は、当選を無効とさせていただきますので、ご注意ください。
※投稿していただいた写真を転載する等はいりません。

ベジフェスタに来てくださいね。

インスタに投稿してね。



◎伊達市街地へのアクセス

- 札幌市
道央自動車道(札幌南IC)→伊達IC
..... 1時間40分
国道230号中山峠→国道276号→
国道453号→伊達市... 2時間30分
- 千歳市
道央自動車道(千歳IC)→伊達IC
..... 1時間20分
- 札幌駅→伊達紋別駅... 1時間30分
千歳駅→伊達紋別駅... 1時間10分

伊達ベジファーストプロジェクト

主催/伊達商工会議所
監修/伊達野菜ブランドマネージャー、野菜ソムリエ上級Pro 萬谷 利久子
協力/牡鹿町商工会 大滝支所
後援/伊達市、伊達市農業協同組合、(株)伊達観光物産公社、NPO法人だて観光協会
お問い合わせ先/伊達商工会議所



北海道伊達市旭町24 TEL.0142-23-2222 FAX.0142-23-7115
E-mail info@date-cci.or.jp URL http://www.date-cci.or.jp



伊達野菜

もぎたてベジフェスタ

8/1(木) ▶ 9/30(日)

伊達市内参加飲食店12店

伊達ベジファーストプロジェクト

伊達野菜

MADE IN HOKKAIDO

伊達野菜の魅力

四季を通して
温暖な気候で
通年栽培。

噴火による
火山灰土で、
水はけの
良い土壌

化学肥料・
農薬低減
生産履歴を
はっきりと!

生産技術の
高さ!

伊達野菜で「ベジファースト」を!

食べる順番

「ベジファースト」とは野菜から先に食べる食事法のことです。近隣の町に比べて血糖値の高い市民の方が多いことから、飲食店の協力を得て3年前から呼びかけを始めました。伊達の物産館には新鮮な野菜を求めて年間140万人の方が訪れ、すでに実践している方も増えています。

- 1 野菜・きのこ・海藻
- 2 魚・肉・卵・大豆
- 3 ご飯・パン・めん類



伊達市観光物産館には、
野菜のパリエーションが豊富!

ベジファーストはなぜいいの?

- 1 食物繊維を最初に摂ることで血糖値の上昇を抑え、糖尿病を予防。
- 2 野菜からよく噛んで食べると満腹感が得られ、食べすぎ防止に。
- 3 インスリンによる脂肪のため込みを防ぎ、ダイエット。
- 4 血糖値上昇を抑え、生活習慣病・心筋梗塞・脳梗塞予防。

- 5 食物繊維がコレステロールの吸収を抑えて体外へ排出。
- 6 野菜に多いカリウムは塩分を体外へ排出し、高血圧予防。
- 7 野菜をよく噛むことで脳の活性化、認知症予防。
- 8 野菜の色は、紫外線から守るための抗酸化作用のある機能性成分。

1日野菜350g生活を目指しましょう!
ゆるゆるとゆるやかに始めましょう!♪

伊達ベジフェスタ 参加店MAP

実施飲食店12店舗参加

伊達市街地エリア



有珠山、昭和新山、晴れた日には遠くに羊蹄山も見える絶景スポット!

道の駅の中の伊達市観光物産館には地元の野菜がたくさん!

歴史街道には互屋根と白壁の建物が並ぶ

1 食事処 やませみ

期間限定のランチ野菜プレートが今年も登場!カリッ、ポリッのきゅうりの糠漬け、パリッと響く野菜チップス、ワンプレートで様々な触感が楽しめる。窓からは、川面をわたる心地よい風が…。
住/伊達市大滝区北湯沢温泉町無番地 ☎/080-5403-9096
営/ランチ11:30~13:30(週末土日・祭日のみ)夜は予約制 定/不定休



2 ダイニングカフェ あつみ

国道沿いの一軒家カフェ。落ち着いた店内で、コーヒーを飲みながら優雅な時間を過ごせる。口コミで評判のサラダは、盛り付けもキレイで新鮮野菜がたっぷり!スープ&サラダでヘルシーランチはいかが?
住/伊達市長和町403-11 ☎/0142-22-0456
営/11:00~17:00 定/月曜日、第2・第4日曜日



3 カフェダイニング Seasons

丘の上のレストランはいつも素敵!道産小麦の生めんを使用した「冷製パスタ」はこの夏のお楽しみ!色とりどりの新鮮夏野菜と何種類ものソースでバリエーションのアレンジを楽しんでね!
住/伊達市館山町47-17 ☎/0142-33-4582
営/昼11:00~15:00/夜17:30~21:30 定/不定休



4 ホテルロイヤル

伊達近郊の豊かな食材を提供する地産地消を楽しめるホテル。期間中は、伊達野菜たっぷりの「おまかせアラカルトBOX弁当」が登場!ご注文の方に合わせたカスタマイズが可能なお弁当です。
住/伊達市末永町33-3 ☎/0142-23-4888
営/9:00~22:00 定/なし



5 シュッシュ cafe

花と雑貨とCafeのお店。カフェのテーブルには、可憐なお花が置かれ、メニューにも美的センスが光ります。いつも種類豊富な新鮮野菜が手に入るので、バリエーション豊かにメニューを組めるのが楽しいそうです。この夏は、野菜たっぷり、スパイシーなメニューが登場!
住/伊達市鹿島町58-19 ☎/0142-22-1805
営/10:30~19:00、Lo18:00 定/月曜日、第1水曜日



6 自家焙煎珈琲屋ぶどうの木

商店街で30年続く自家焙煎の珈琲店。フレッシュなサラダでベジファーストはいつも実施中。マスターは「コーヒー豆も野菜も鮮度が1番!」という。
住/伊達市鹿島町7-19 ☎/0142-23-5222
営/月~金曜日10:00~18:00/土・祝10:00~17:00 定/日曜日



7 レストラン ミラコスタ

種類豊富な伊達野菜の神髄を楽しめるディナーのお店。契約農家からの新鮮な野菜を映えるサラダに!おいしいワインとクオリティの高いシェフの料理で素敵な夜を!
住/伊達市錦町100-183 ☎/0142-25-8880
営/18:00~ 定/不定休



8 伊達成吉思汗 かつじん

ソウルフード「ジンギスカンの専門店。ラム肩ロースは1番人気!円盤スライスは、なつかしさ満点!柔らかい牛たんやAランクステーキと肉のバリエーションも好みで。シャキシャキ伊達野菜サラダは、たっぷりベジファーストで!
住/伊達市網代町22-5 竹内ビル1階 ☎/0142-82-3229
営/17:30~22:00 Lo21:30 定/不定休



9 凧万乃風 りんまのかぜ

2周年を迎えた和食のお店。人気の「野菜のバーニャウダ」は、もくもくのサブプライズメニュー。すっきりとしたモダンな店内は、大人の女子会にもぴったり!
住/伊達市網代町7 ☎/0142-82-3502
営/17:00~22:00 定/不定休



10 にほん料理 徳いち

伊達産野菜を仕入れ、即興でメニューを仕上げる。「山菜と野菜の定食」は品数豊富でおとく!3種類ある山菜ラーメンは、ここでしか食べられない味。
住/伊達市梅本町39-30 ☎/0142-23-8800
営/11:30~14:20/17:30~Lo21:00 定/月曜日



11 だて食育レストラン エスプーン

だて歴史の杜食育センターの2階にあるレストラン。「食育」をテーマにしたメニュー作り、発信を行っています。「地産地活」を掲げ、地元食材をできる限り使用。安全・安心なお食事をと心がけています。
住/伊達市梅本町71-8 だて歴史の杜食育センター2階 ☎/0142-82-3591 営/11:00~14:30 定/日曜、祝日



12 レストラン こだま

「おーっ!」と歓声上がる夏の迫力メニュー。数量限定「冷やしトマト麺」は、もぎたてフルーツトマトと地元「黄金豚」でさっぱり!野菜の仕入れは畑へ、シェフから産地の話も聞けます。
住/伊達市萩原町107-4 ☎/0142-23-4661
営/10:00~18:00 定/不定休

