

合馬農産物直売所だより

合馬しっとりク新聞11月号

平成25年11月6日発行



気温もぐっと下がり、朝晩の冷え込みがきつくなってきました。秋や冬は海の幸、山の幸ともに食べ物がおいしくなる季節です。お鍋を皆で食べているとついつい食べ過ぎてしまう...なんてこともありますね。

今月はこれからよりおいしくなる冬野菜を特集しました。



カブ

根の部分はビタミンCを多く含み、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸收を助けるなど、整腸効果があります。葉は緑黄色野菜で、カロチン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などが含まれています。



カボチャ

7～8月に収穫し、甘みを出すために熟成させていたカボチャが旬を迎えています。色が濃く、ヘタの周りがくぼんでいたり、ひび割れているものが熟成の進んだカボチャです。



サトイモ

ぬめりには、胃腸の粘膜を保護する作用や、免疫力を高めたり、血中のコレステロールの抑制、便通をよくする働きや、糖尿病予防の効果があるといわれています。丸みがあって変色や傷がなく、泥付きで湿り気があるものが新鮮でおいしいですよ。



キャベツ

生のままサラダとして食べてもよし、炒めてよし、漬物や汁物にしてもおいしいキャベツです。今は寒玉キャベツ(冬キャベツ)の旬な時期に当たります。11月ごろから2月ごろまでがこのキャベツの旬ですので、是非一度チェックしてみてください。



このほかにも、大根や白菜、カボス、ユズなど、鍋に最適な冬野菜が勢ぞろい!!

編集便り

気温が低くなると風邪が流行りだします。私の周りでもすでに流行っていますので、皆さんもお気を付けください。

ブログ始めました⇒<http://oumatyokubaisyo.blog.fc2.com/>

携帯電話からはこちら⇒



直売所情報

営業日：毎週水・土・日曜日(8:30～15:00)

住所：北九州市小倉南区合馬1733-1

電話番号：093-451-2928