

農産物朝市直売所通信

VOL.15

葉月 (はづき)

ひまわりが咲くこの季節、うだるような暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

J A 大阪北部農産物朝市直売所にも、夏の風物詩であるスイカやメロンなどの出荷が始まりました！

8月のお盆の時期までは、花卉類の需要も最盛期。

日持ちが良いお花が出荷されます。ぜひ、お立ち寄りお買い求め下さい。



「野菜の日」イベント開催

開催日時：平成26年8月30日(土)
午前10時～午後12時

場 所：ふれあいパーク

くじ引き抽選会

500円以上お買い上げの方には、抽選で豪華賞品をプレゼント！
(先着200名様限定)

夏休み野菜クイズ大会

お子様向けに「野菜の豆知識」をクイズ形式で楽しくお伝えします。参加者には、参加賞をプレゼント！

賞品・参加賞は無くなり次第終了です。どんな賞品が当たるかな。



メロン

朝市直売所では、路地メロンの出荷を迎えています。路地メロンの特徴はビタミンA・ビタミンCの含有量が多いとされています。食べ頃を見分けるのがなかなか難しいメロンですが、目安としては、花の落ちた部分へタと反対のところが静かに押してみても、わずかにへこむ程度が食べ頃の目安です。食べる3～4時間前に冷やすと、よりおいしくお召し上がり頂けます。



スイカ(西瓜)

夏の風物詩と言えば、スイカです。スイカはアフリカ原産のウリ科の野菜です。中国では、西から伝えられたウリということ、で、「西瓜」の字を当てるようになったとされています。利尿作用があるため、むくみ解消に効果があるとされています。



暑い夏だからこそ！

鷹の爪唐辛子

を食べて、元気をつけましょう！

食欲不振の解消に効果があります。

自家製ラー油に！炒め物に入れてアクセントに！スパゲティと合わせてペペロンチーノに！いろいろな調理法がある鷹の爪唐辛子：：地元産の鷹の爪唐辛子は、朝市直売所で販売中です！



朝市直売所で出荷されるウリ科の品種紹介



小玉スイカ(紅しずく)

果重2.5～2.8kg程度の小玉種で、果肉は桃紅色で糖度が高く、適度にシャリシャリ感があります。



大玉スイカ(夏武輝)

平均果重は6～8kgの大玉で球形です。糖度が高く、果肉は濃い桃紅色です。



黄マクワ(金太郎)

表面が黄色から濃い黄色で、中の果肉は白く、形は俵型をしています。さっぱりとした甘さで梨にも似た食感です。



プリンスメロン

ノーネット系メロンです。薄緑のつるつとした表面で、やや小ぶりです。甘みが強く、とてもジューシーです。