

# 農産物朝市直売所通信

VOL.17

## 師走(しわす)

今年もいよいよ残りわずかとなりました。新年を迎えるおせち料理は農産物朝市直売所で、地元の農産物を使って、作ってみてはいかがでしょう。



食べていますか？

一日当たりの

摂取量目標

野菜の摂取目標です！

普段の食事の献立に役立ててくださいね。

野菜・350g  
果物・200g

是非、農産物朝市直売所の農産物を食べて健康な食生活を行いましょう。



## 農産物朝市直売所の珍しい野菜 ヤーコン

大阪府豊能町で古くから作られているヤーコン。一見すると、サツマイモの様に見えますが、食感は梨のようです。フラクトオリゴ糖と食物繊維を含むため、腸内のビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整えます。生食や薄くスライスしてサラダ・きんぴら・天ぷら・炒め物・和え物など、どんな料理にも向く不思議な野菜です。



## お正月のあれこれ！

## おせち料理

### 黒豆

魔除けの黒。マメ(勤勉)に働けるようにと。マメ(健康)に暮らせるように。

### 数の子

数の子は鯉(にしん)の卵で、卵の数が多いため、ことから子孫繁栄を願って縁起物として食べられました。

### たたき牛蒡

形や色が豊作のときに飛んでくると伝えられている黒い瑞鳥(たんちよう)を連想させることから豊作を願って食べました。瑞鳥は、めでたいことの起る前兆とされる鳥です。



### 願い事を神様に伝える— 絵馬

絵馬は願い事を神様に伝えるための手紙です。もともとは神様の乗り物と考えられていた本物の馬を神様に捧げる習慣が変化したものです。



### 餅

餅は神聖な稲のパワーを集めて作った聖なる食べ物です。お供えた餅には神様の力が宿ります。その餅を皆で分けて神様のパワーを頂いたのが、お年玉だったので。



### 福を招く— 招き猫

右手を上げた猫はお金とのご縁を、左手を上げた猫は人のご縁結びに力を貸してくれると言われています。遠くから福を集めたい場合は手を長く伸ばした招き猫がお勧めです！



### 七転び八起— だるま

何度転んでも、失敗してもめげずに何度も起き上がる。左目に願いを込めて書き、もう片方の目は願いが叶ったら書きます。



年末年始の  
営業日のお知らせ

年末… 12月30日(火)まで  
年始… 1月10日(土)より

