

# 農産物朝市直売所通信

営業日時 火・木・土・日  
10:00～正午頃まで  
営業場所 ウィンラかやの広場



朝市で販売している米(シルク21)、さつまいも、こまつな等を材料とした

## かきあげ丼

を販売  
サークルKサンクスにて、11月3日(土)から2週間にわたり販売されます。

### 10月より病棟内の食事に朝市の旬の野菜を提供開始!!

箕面市立病院では、医療と食事の両面から患者さんを元気付けています。朝市で扱っている旬の野菜を食事の献立に採用。出荷される農家さんも、栽培に力が入ります。



### ハーブティーの は な し

ハーブティーは、ハーバルティー、インフュージョン、ティサーヌとも呼ばれ、古くから親しまれてきた薬草茶です。その歴史をひも解くと……

古代ギリシャ時代にさかのぼり、医学の祖であるヒポクラテスの書いた本に『ハーブを煮出した液を飲む』と言うのがあろうと。これがハーブティーです!

ハーブには、多くの有効成分が含まれていて、香りの効果と飲用による薬理効果の二つを楽しめることが特徴です。

良い香りを心地よく味わうと、鼻から微量の揮発性成分(精油成分)が吸収されます。香りの科学分子は電気信号となって脳に到達し、穏やかなアロマセラピー効果が期待できます。



### 農家さんによる野菜講習会

8月25日(土)、大谷浩司さんがナス栽培などの話をしました。



8月26日(日)、中井馨さんがトウモロコシ栽培などの話をしました。



### 10月のイベント情報

10月6日(土)、7日(日)  
午前10:00～朝市直売所にて

### 『24年度産新米のすくい取り』

(1,000円以上お買い上げのお客さま対象)  
ぜひお越しください!!



### 朝市で販売しているハーブティー

#### ★カモミール茶

腹痛や風邪等の民間薬として親しまれて来た、ハーブティーの代表です。りんごの香りがして、「大地のりんご」とも言われます。



#### ★ラベンダー茶

疲れを癒し、不安や緊張をほぐして、気持ちを穏やかに整えます。もし、香りが強すぎて飲みにくいと感じたら、ハチミツ等で甘みを加えるのがオススメ!



#### ★レモングラス茶

レモンの香りが気分をリフレッシュにします。消化を促すので、食後のお茶に最適。レモングラスの茎を利用した料理に、タイ料理のトムヤンクンがあります。



### 第2回出荷者説明会

8月27日(月)に、みのお市民活動センター(多目的室)で、第2回出荷者説明会を行いました。

