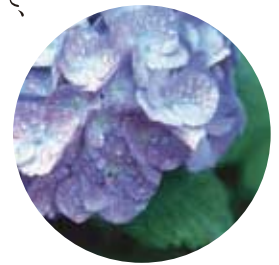


農産物朝市直売所通信

VOL.14

水無月 (みなづき)

雨がたくさん降る時季なのに
”水の無い月”って変なのって
思われますよね。



「水無月」の”無”は、
”の”にあたる連体助詞ですので、
「水無月」は、”水の月”ということになります。
田植えが済み、田に水を張る必要があることから
”水の月”「水無月」と呼ばれるように
なつたと言われています。

来店者10万人達成!!!

オープンから約2年!

平成26年4月8日に皆様のおかげをもちまして、農産物朝市直売所来店者が10万人を達成しました!!

農産物 朝市直売所 出荷者講習会

平成26年3月17日
日池田市カルチャー
プラザにて春・夏期
野菜の栽培方法と
直売所出荷に最適
な品種についての講
習会を開催しました。



夏野菜の豆知識!

キュウリ

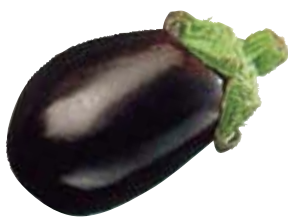
キュウリは、ビタミンC・カロテン・カリウムなどを含みます。カリウムは、ナトリウムの排出をうながし、利尿作用がある為、腎臓の働きを助けるので、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

漬物にしても楽しめます。ぬかを使えばカリウムは3倍に! おなかに優しい乳酸菌もたっぷり摂取できます。

ナス

ナスは、皮に含まれる色素成分が血管をきれいにします。

がん予防や動脈硬化・高血圧の予防に効果もあると言われています。皮を剥かなくても良い場合は皮を剥かずに食べてみましょう。



米ナス

大型の品種で加熱調理向き。煮物に最適。



千両二号

直売所に多く出荷される一般的な品種。煮物・焼きナス・炒め物など、どんな料理にでも合います。



加賀太

直径10cmになる大型品種。煮物料理に最適。



夏すずみ

直売所に多く出荷される品種。一般的なキュウリの品種で、生食・漬物など、どんな料理にでも合います。



水ナス

みずみずしくてやわらかく、漬物に最適。“泉州の水ナス”が有名です。



赤ナス

やわらかく種もアクも少ないので、焼きナスに最適。



ミニQ

長さ9~10cmミニキュウリ。ピクルスに最適。そのままでも食べていただけます。



四葉

表面がちりめん上で歯ごたえが良いキュウリ。皮が薄いので、漬物に最適。

この他にも珍しい種類のキュウリやナスが直売所に出荷されることがあります!ご来場をお待ちしております。