

旬だより 地場産 新鮮野菜出荷



# 今週の... オススメ!!

両農産物直売センターの土日祝日の営業が 9:00~17:00 までとなります!!



## 新座農産物直売センター

住 所	新座市野火止6-1-48	 © 新座市
電話番号	048-483-7200	
営業時間	10:00~17:00	
定休日	月曜日・年末年始	
		

新座市産「じゃがいも」が入荷しています。じゃがいもにはビタミン B・C やミネラル成分が豊富に含まれ、とくにビタミン C はみかん並に含まれています。じゃがいものビタミン C は熱に非常に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくいです。病気の予防や美容に効果的とも言われているそうです。また、品種が「キタアカリ」の場合、煮ても美味しいですが溶けやすいので、炒めてそのままお好みで調味料をかけたりにして食べるのがオススメです♪メインクイーンはカレーや肉じゃがなど煮る系で食べるのが美味しいです!



## 和光農産物直売センター

住 所	和光市丸山台1-7-9	 © 和光市
電話番号	048-461-0850	
営業時間	10:00~17:00	
定休日	水曜日・年末年始	
		

和光市産いちじくが入荷しています。いちじくは生食やジャムにしても美味しいです! 生で召し上がる際に手で皮をむく場合は、へたの部分を持ってバナナのように剥いていきます。皮の薄い部分は食べても良いそうです。ナイフでカットの場合は、たてに4等分にカットして皮を剥いて果肉を食べます。いちじくは、初夏から秋頃にかけて旬です。また、栄養が豊富でとくに美容や健康に良いと言われています。最後に...いちじくは漢字で「無花果」と書きます! ご存知でしたか。