

## 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

## パクチー

地中海東部原産で、古くから食用とされてきた野菜です。日本料理に用いられる食材ではなかったため、好き嫌いがはっきりと分かれていると思いますが、最近は愛好者も増えパクチー料理専門店も出来る程の人気です。栄養素が豊富な上、体内に蓄積された毒素を排出するデトックス効果があるとも評されているそうです。

ぜひ、お召し上がってみてください！



© 新座市

住 所 新座市野火止6-1-48  
 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

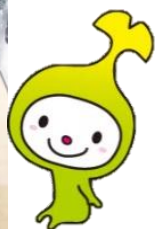
## 和光農産物直売センター

## カーボロネロ

カーボロネロはイタリアトスカーナ地方が原産です。葉細長く、まっすぐに伸び、凸凹のちりめん状の結球しない葉キャベツの一種でケールと同じ仲間になるとされており、日本では黒キャベツと呼ばれています。黒キャベツと呼ばれていますが、色は濃い緑色です。

ケールの約 2 倍・キャベツの約 10 倍も抗酸化力があると言われていてビタミンが多く含まれている野菜です。

繊維質が強く、料理では煮込み料理がオススメです。また、炒めるだけでも美味しくいただけます。



© 和光市

住 所 和光市丸山台1-7-9  
 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