



直売オススメ！！

旬だより 地場産 新鮮野菜出荷

新座農産物
直売センター



©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**

春キャベツ♪

春のほかに、夏・冬と1年で3回旬を迎えるキャベツ。

その中でも春キャベツは1番甘みが増し、ビタミンはなんと他の

キャベツの3倍も含んでいます！！キャベツの葉を2・3枚食べるだけで1日に必要な所要量を満たすことが出来てしまうんです。キャベツ特有のビタミン類は、熱を加えたり長時間水にさらしたりするだけで半減してしまいます。豊富な春キャベツの栄養素を上手に取り入れるには、出来る限り生で食べることをおすすめします。

サラダや甘酢漬け、ピクルスなどにはじめてはいかががでしょうか (^ ^)



©和光市

和光農産物
直売センター



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**



今が旬！！和光市産のスナッフえんどうが入荷しました。

ほんのり甘くてポリポリ食べられます。スナッフえんどうが出るようになったのが1970年代以降と比較的新しい野菜で、B-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど栄養バランスが良い野菜です。さらにさやごと食べると食物繊維も摂ることが出来ると言われています。ビタミンCは熱に弱い為、加熱は短めで、さやのシャキシャキ感を楽しめるよう、茹ですぎないようにするのがポイントです。お酒のおつまみやサラダ、炒め物にいかががでしょうか。

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！！