

ふれあい通信 10月

10月2日 直売所の日

採れたてにあおう」と言う事で、

⑩ ②

10/2が直売所の日に制定されました。

ふれあい市場では、10/15(火)

りんごとしんじんのサラダの試食会。

是非、お越しください!

ふれあい市場

〒192-0045

東京都八王子市大和田町5-15-3

TEL 042-642-3885

FAX 042-645-9078

営業時間 8:30 ~ 16:30

年中無休 (年末年始を除く)

10月の旬の野菜

小松菜



豆知識

・緑黄色野菜の中でも栄養価がとても高いです。抗がん作用や免疫活性化作用のあるカロテンが多く、カルシウム・鉄分・ビタミンAも豊富です。

・保存方法は根を下にして立てる様にする、日持ちします。

・小松菜 + 塩こうじパウダーのレシピ。

材料 2人前

- ・肉 50g
- ・小松菜 150g
- ・しんじゆ 50g
- ・A型塩こうじパウダー 1袋(12g)

※ポイントはお好みの大きさに切った肉と野菜を炒めたら、仕上げに塩こうじパウダーを混ぜ合わせます。

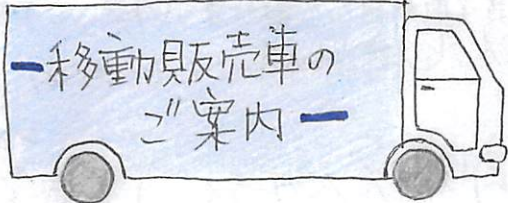


塩こうじパウダー (7粒入り)

72g (12g x 6)

270円

旬菜号



火曜日

- 北野台(ひざかり公園) 10:15 ~ 10:45
- 北野台(こみらの公園) 11:15 ~ 11:45
- JA八王子浅川支店 14:00 ~ 14:30
- JA八王子本店 14:50 ~ 15:20

水曜日

- 鎌木第2団地 10:30 ~ 11:00

ぜひお立ち寄り下さい

木曜日

- お安様馬場 10:00 ~ 10:30
- 多摩ニュータウン下柚木団地 11:30 ~ 11:50
- 全農食品工場跡地 14:00 ~ 14:30
- 八王子ケアコミュニティそよ風 15:20 ~ 15:50

金曜日

- 宝生寺団地商店街北側 10:30 ~ 11:00
 - グリーンタウン高尾(とつや駐車場) 11:15 ~ 11:45
 - 松子舞団地(自治会館) 14:40 ~ 15:00
 - ホームステタウン(みくら公園) 15:30 ~ 15:50
- 第1・3金曜日 (西公園)
第2・4・5金曜日

食欲の秋!!

新米が入荷します



新米ならではのつや・甘み
ねほりを味わってみて下さい。

*人気の八王子産の新米は
もう少々お待ち下さい。



秋といえば...



鬼皮のむき方

沸騰した湯で3分程ゆでる。
湯の中で保温しつつむく。底の丸い
部分にナイフで切れ目を入れて
鬼皮をはがす。

栗の渋皮にも薬効あり!

渋皮にも抗酸作用やガン予防
に効果があります。

食物繊維も含まれているので
渋皮をつけたまま
調理しても良いです。

皮にハリツヤがある栗を選んでね



～直売所 キャンペーン～

10月31日(木)まで

2,000円以上お買い上げの
レシートを送っていただいた方に
抽選で500名の方に お米か
お肉が当たる キャンペーンを
やっております。

詳しくは店頭スタッフまで。



新商品の紹介

① 檜原村こんにやく小
270g 160円(税込)



大人気檜原村こんにやくの1パック
バージョンです。

② 即席スパゲティ 1人前

バターしょうゆ

ナポリタン 各100円

具を入れて混ぜるだけ!

簡単にできるよ!!



11月の旬の野菜は、
大根



お楽しみに!

