

# ふれあい通信 11月

ふれあいの市場

〒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)

## 11月のイベント



11月23日(土)

秋の収穫祭!!

秋・冬野菜がたくさん出ます。

イベントの詳細は後ほど!!

色々な企画を考えております!! お楽しみに!!



## ~ お店からお知らせ ~

◦ プレミアム商品券使えます。  
店舗所在地・自治体発行のみに限り可。

### ◦ 今月の新商品

中華おこわ米 530円

ちやのこおこわ米 430円  
(2~3人前)

2kgの無洗米が  
入っています

## キャッシュレス還元ってなに??

令和元年10月から、令和2年6月まで  
クレジットカード・デビットカード・電子マネーなど  
現金を使わずに お会計を行う事で

ポイントで 最大5%の還元を受けられる事が  
できます。還元方法は各会社によって  
異なります。

例えば、suica や pasmo は

事前登録が-必要なので

自分がお持ちのカードやアプリを  
してみよう!



\* このマークがあるお店が使えるよ!!

## 11月3日は立冬!!

11月3日から暦上は  
冬にあたります。

11月はたくさんの秋・冬野菜  
が出ます。

ほうれん草・小松菜・春菊・ネギ  
大根・レタス・白菜・ブロッコリー等  
冬野菜は体を温める効果  
があります。たくさん食べて風邪予防  
をして冬に備えましょう。



# 11月の旬の野菜

## 大根



お知らせ  
 (1月より) 干し大根のご予約  
10本単位から受付始まります。

大根は、フセが<sup>△</sup>よく、葉から根まで余すことなく、食す  
 ことができます。根の部分は 淡色野菜、葉の部分は  
緑黄色野菜にあたります。

根の部分には、ジアスターゼという たんぱく分解酵素が  
 多く含まれており、消化を助け、胃もたれなどに効果が  
 あります。葉の部分は ビタミンCやE、カリウム、カルシウムを  
 多く含んでおります。

### Aコープ商品を使った大根のレシピ

#### 大根のべったら漬

ふ、ゆあい市場でも人気のべったら漬の素を  
 使ったレシピです。

- 大根を 300g ちょう切りにします。
- べったら漬の素 1袋まぜます。
- (1日程度漬けたら完成)



### Aコープ

べったら漬の素 1袋 300円

### 〜一口メモ〜

干し野菜にする生野菜  
 に比べて栄養価が  
 ぐんと上がります。

例) 大根 →  $\left\{ \begin{array}{l} \text{カルシウム} \\ \text{食物繊維} \\ \text{ビタミンB}_1, \text{B}_2 \end{array} \right.$   
 が2倍以上  
 是非 やってみてね!

