



## 2月の旬の野菜

### にんじん



切り方によって味が変わる!?

• 煮込み料理 → 乱切り

角切りより表面積が大きくなる。

早く煮えて柔らかくなる。

味が染みやすい。

• 細切り → 千切り

繊維に沿って切ると

歯ごたえが残り。

繊維を断るように切ると

早く柔らかくなります。



### 節分とは?

立春の前日が節分とよばれる。これは季節、年の変わり目は邪気が入りやすいと考えられており邪気払いのために豆をまくようになりました。鬼は邪気や厄の象徴とされ恐ろしい。出菜事は鬼の仕業として考えられているため 鬼は外、福は内 という掛け声になりました。

### 〜 デイリーニュースについて 〜

JA八王子の直売所(ふれあい市場 園芸センター)が地デジ11ch(JCOMケイティ)のデイリーニュースの中で紹介されています。「八王子産! 農☆ナビ」というコーナーで旬の野菜を直売所の出荷者である農家さんが紹介し、おすすめの食べ方等教えてください!

毎月第4金曜日に放送です!

詳しくはスタッフにおたずね下さい

裏面の才=に色をぬってあげてね

お店に持参してくれらお店に飾りよ

耳に車輪ゴム通いたらお面にもなるよ



