

ふれあい通信 4月号

JAI王子ふれあい市場
〒192-0045
八王子市大和田町
5-15-3
TEL 042(642)3885

春の野菜 大売出し!!

4月中旬 ~ 下旬

※ コロナウイルスの関係で、イベントを変更
または中止させて個人可能性があります。

ほうれん草、小松菜を始めとし、のらぼう菜の花等
春野菜を多数ご用意する予定です。



野菜苗の販売

4月下旬頃 ~

八王子の農家さんが栽培している野菜苗を販売します



免疫力を高めよう!

現在 コロナウイルスから身を守るため 様々な方法が
ありますが、やはり免疫力を高めることで 病気になるに
くくなり 体を守ってくれます。

そんな免疫力を高める効果が期待できる方法としては

① よく笑う。



② 適度な運動をする。



③ 腸内の善玉菌をふやす。 ヨーグルト、納豆等の

発酵食品は 乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く
含まれているので おすすめです。

今日の旬の野菜

タケノコ

4月の中旬～下旬にかけてふれあい市場では
タケノコが"出始めます。"

穂先は煮物や和之物。

タケノコは鮮度が命の食材なので購入したら
なるべく早く調理しましょう!!

中には菌ごとのことがあるので
煮物・炒め物
天ぷらなど。



筍を
部位ごとに
使い分け

根元は石更め
うすく切り
火炙み
ごはんにも。



アケ抜きをする際には根元の固い部分と穂先 5~6cm
切り落とし、縦に 2~3cm 切れ目を入れると火が通りやすくなります。
弱火で 40分~1時間茹でたら湯上めをします。(流水で冷ますのはアケが
鍋のまま冷めるまで置く
抜きをしない)

保存方法... 容器にたけのこがつかさくくらいたっぷり水を入れてふたをして
冷蔵庫に入れます。水は毎日取り替えましょう!!