

2021

ふれあい通信

ふれあい市場
 〒192-0045
 八王子市大和田町 5-15
 TEL 042-642-3885
 FAX 042-645-9078
 営業時間 9:00~15:00
 年中無休(年末年始除く)

— 食欲の秋 —




きのこ類のおいしい季節になりました。

食物繊維が豊富で低カロリー。*少め物、鍋物、
てんぷら いろいろな調理方法で秋の味覚を楽しんで下さい。

きのこ類はすぐに使わない時は小分けにして冷凍保存。
八王子産採れたて菌床しいたけ販売しつゝあり。

新米が入荷しました。採りたての美味しいお米を
ご賞味下さい。

新潟県 南魚沼産こしひかり	新米キャンペーン中 10/1~10/31 新潟県 しらゆき米	宮城県産 志波姫米
5kg 3,290円 3kg 2,050円	5kg 2,530円	5kg 1,990円 近々入荷予定



お客様の安心・安全の為のお願い

引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止に
ご協力をお願いいたします。

♡お互いのお思いやりをお願いいたします♡



コロナ時短営業について

当面の間 営業時間が 午前 9:00 ~ 午後 3:00 と
なっております。よろしくお願ひします。

10月の旬野菜



【さといも】里芋



おいしいカレンダー



水分以外のほとんじがでんぷん。加熱すると消化吸収しやすくなる。カリウムが多く高血圧予防に。食物繊維も多く生活習慣病や体脂肪が気になる人におすすめ。ぬめり成分は粘膜を保護する作用がある。

里芋の断面



赤い斑点や網目もお変色がなく白くてツヤのあるものがおいしい。

保存法

寒さと乾燥が苦手泥のついたまま新聞紙につつんで風通しの良い場所に。

小いもの衣かつぎ

衣を脱がすように食べるのでこの名がある。いも自体の風味を楽しむ料理。



さといもはよく洗い上下を切り落とし耐熱皿に並べラップして6分位(竹串がすっと通る)レンジにかける。田楽味噌につけていただく。

いもがら

いもの茎(すい茎)

生のものは皮を剥いてからゆでアツ板をしてお酢・物・炒め物・汁の具に。

衣かつぎの田楽

- ハチマシ - 大さじ2
- みりん - 大さじ1
- 砂糖 - 小さじ1
- 酒 - 小さじ2

小鍋で弱火で煮つめる