

～池田の今を皆さまへお届けします～

池田町産マーケット

平成26年6月20日号

こっぽい屋 だより

梅雨の中休みというよりか、まるで梅雨明けしたかのような天気が続きますね。池田町を流れる足羽川には、この季節を待ってました！と言わんばかりに幾人もの太公望の姿を見かけます。鮎の季節ですね！梅雨も、日本の四季を彩るひとつ。この時期だけの楽しみ方を見つけてください！

農業公社(ファームF)のハウスの中、今はこんな感じですよ！

トマトにきゅうり、わんさか実をつけてます。これから、店にもどんどん並びますよ。



この一面の緑は・・・ そよそよ風に揺れる人参の葉です

今年の夏は「ぬか漬け」に注目！

日本が世界に誇る発酵食品のひとつぬか漬け。乳酸菌や酵母の宝庫と言われています。ぬか漬けの乳酸菌は胃酸にも強く、腸までしっかり届きます。

善玉菌の代表である乳酸菌は、私達の腸内で悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整えたり、活性化させる働きをします。

また米ぬかには、炭水化物、脂質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く含まれ、これら栄養素が漬け込んだ野菜へと浸透していきます。

夏野菜に含まれる豊富なビタミンCも失われにくく、生で食べるより少量で栄養を摂取することが出来ます！

さあ、Myぬか床にチャレンジ！

当店でも米ぬか販売してます！

農業公社の**秘**プロジェクト

今月の追跡取材報告！

わっ！すいぶん伸びてる～



これって、もしかして・・・た〇〇ぎ？
収穫は8月だって！
夏に新た〇〇ぎのサラダが食べられるね！

