

# 西都いきいき市場

## 2月の旬だより

### 春のキャンプシーズー到来!

2月の宮崎はたくさんのスポーツチームがキャンプを行い、ファンの方はもちろん、地域の皆さんも歓迎ムードに包まれます。ここ西都市でも、プロ野球「ヤクルトスワローズ」のファーム選手がキャンプを行っており、開幕に向けて一生懸命トレーニングに励む姿を見学することができます。西都の新鮮で安全・安心な農産物をたくさん食べて、大活躍されることを願っています!



今が旬!!品揃え豊富な柑橘類はリラックス効果のある香りや元気をもらえるビタミンCも楽しめておすすめです♪

#### 市場の中も少しずつ春へ向かっています!

冬の寒さの中にも日中など、暖かく感じるようになってきました。市場にはイチゴや日向夏、ミニトマトやキュウリ、ピーマン、葉物野菜やダイコンが並び、みかん、ポンカン、晩白柚などのおいしい果物や野菜が盛りだくさんです。お近くにお越しの際は、ぜひご来店いただきますよう、スタッフ一同、皆さまをお待ちしています!

#### ブレイクタイム ごぼうの美味しい季節になりました!

体の中をきれいにするイメージの「ごぼう」。10世紀以前に中国から“薬草”として日本に伝わったと言われています。当初は日本でも薬の材料に使われましたが、平安時代には野菜として食べられるようになりました。きんぴらごぼうや、かきあげ、ごぼう天うどんなど、日本人にとってなじみ深い食材の一つですが、世界的に見るとごぼうを野菜として日常的に食べている国は珍しいようです。ひびやしわがなく、全体的にひげ根が少なく太さが均一のものがおいしいごぼうを選ぶポイントです。乾燥すると硬くなりますので、風味や鮮度を保つために早めに使い切るのがおすすめです。

ごぼうの栄養素は、ダントツ食物繊維!大腸までしっかり届く食物繊維は、善玉菌を育て、整腸作用や便秘解消だけでなく血糖値上昇を抑制、血中コレステロール値を下げるなど生活習慣病予防にも高い効果が。また、悪玉菌を退治するポリフェノールも多く含まれますので、まさにイメージ通り!体の調子を整えてくれるのにピッタリの野菜なんです。

独特の風味と歯ごたえが◎  
しっかりと噛んで  
いただきましょう!

