

西都いきいき市場

5月の旬だより

新緑のトレンド

爽やかな五月晴れの続く今日この頃、いきいき市場のある西都市周辺では早苗が水田に映える、緑の美しい季節となりました。

市場にもスイートコーンや青梅、そら豆といった、少しずつ夏を感じる食材の入荷がはじまっています！美しいグリーンが溢れる爽やかな店内です。夏に向けて梅干しを漬けてみるのも良いですね。

そしてなんと、今年のいきいき市場にはめずらしい色のスイートコーンが新登場するかも？！

美味しい野菜を食べて、5月も元気に過ごしていきましょう！

スタッフ一同いきいき市場でみなさんのご来店を心よりお待ちしております。



【そら豆】
ホクホク甘いそら豆。
茹でれば冷凍保存OK！

【青梅】
梅干し、梅酒、梅シロップ...
楽しい梅仕事の準備もそろそろ♪



【スイートコーン】
皆様お待ちかね、スイートコーンのシーズン到来！
朝どれ新鮮、瑞々しく甘さも抜群です◎

豆知識



梅干し編

すごいぞ！！
酸っぱいパワー！



梅干しには疲労回復に役立つ「クエン酸」をはじめ、「植物性乳酸菌」も含まれており、良好な腸内環境作りをサポート。便秘・肥満予防や免疫力UP、抗アレルギー効果なども期待できます。

この「植物性乳酸菌」はヨーグルトなどから摂れる「動物性乳酸菌」より、その効果が高いといわれています。また、これからの季節は食中毒予防にも力を発揮！今年手作りにも挑戦してみたいかがでしょうか？

