

# 西都いきいき市場

## 9月の旬だより



### 秋の味覚をちょっと先取り!

9月初旬、陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、朝晩は過ごしやすくなってきました。いつの間にか秋の虫の鳴き声も聞こえ始め、西都いきいき市場にもさつまいもや里芋などのイモ類、新生姜など少しずつ秋の訪れを感じる食材が入荷しています!!

白くて爽やかな香りとみずみずしさがある新生姜はじっくりと寝かせて、夏野菜のきゅうりやゴーヤと一緒に味噌漬けやからし漬けにするのもオススメです。

季節の野菜をたくさん食べて、その月々の雰囲気を楽しんでいきましょう。

西都にお越しの際は是非お立ち寄りください!

大好評「伊東マンショ米」の新米にもびつたりのご飯のお供になりますよ!是非西都の恵みを存分に楽しんでください!



【おいも】各種揃ってます!!



秋の味覚の代表格 さつまいも。おかずにもおやつにも◎



煮崩れしにくい京芋はお料理にピッタリです。



煮物でお馴染み里芋はソテーやグラタンの洋風料理とも相性バッチリ!



【秋の花苗ポット】マリーゴールドやジニアなどの秋植えのお花も取り扱っております!涼しくなってきたので、夏の間お休みしていたガーデニングを再開してみたいかごでしょうか?

豆知識



### さといも編

里芋は親芋を囲むように小芋、孫芋が育つため豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。里芋にはナトリウムを排泄させる役割のカリウムが多く、高血圧への効果が期待できます。他にも、ぬめりの成分は胃の粘膜を保護して胃腸の機能を高め、腸の働きを活発にする作用があります。選ぶときは泥付きの固くしまったまん丸のものがおすすめです。冷蔵保存ではなく、土付きのまま新聞紙などにくるみ、冷暗所で保存するのが◎

