

# 西都いきいき市場 10月の旬だより

## 食欲の秋到来です！

10月に入り、爽やかな秋風によって金木犀の香りが感じられます。市場にも栗や紅はるかななどのイモ類、みかんなど皆さんお待ちかねの「秋の旬野菜」が続々入荷しております。段々と涼しくなり、お出かけしやすいシーズンとなりました。西都にお越しの際は、是非お立ち寄りください。



豆知識

### 秋の味覚を気軽に楽しむ



#### くり編『熱湯につけて、ラクラク下処理！』

栗は熱湯に5分ほどつけることで、鬼皮がやわらかくなり、とてもむきやすくなります。下準備に時間がかからないので、すぐにできるのも嬉しいですね！

#### いも編『電子レンジで、時短蒸し芋作り！』

電子レンジで10分ほどでさつまいもを蒸すことができます。フライパン、炊飯器では40分以上かかってしまうため、時短したい方やすぐに食べたい方におすすめです。

1. さつまいも1本(250g)をよく洗い、濡らしたキッチンペーパーで包み、そのうえからラップを巻く。
2. 200Wの電子レンジで9分加熱する。ラップの上から竹串を刺してみて、硬いようであれば30秒ずつ追加して加熱する。竹串がスッと通るようになったら、5分ほどそのまま放置して蒸らす。



シャインマスカットやみかんの果物類も豊富に揃っています！ちょっとしたお土産にもオススメです！



宝財原 黒岩さんちの 早生みかん

宝財原 梅木さんちの 本早生みかん

### おしらせ

いきいき市場の屋外掲示板にホームページのQRコードを貼り出しています！読み込んで、是非毎月チェックしてくださいね！

要チェック！！



西都いきいき市場 西都市大字下三軒990-1  
営業時間/午前9時～午後6時 3983-44-565