

ヤサイクル通信

R3.8.25 (水)

～今週のお野菜～

・ ツルムラサキ	三浦産	高梨農園さん
・ ジャガイモ	横須賀産	山田農園さん
・ カボッキー	横須賀産	山田農園さん
・ アーリーレッド	三浦産	加藤農園さん
・ 長茄子	横須賀産	広瀬農園さん
・ 伏見唐辛子	三浦産	石井農園さん

～今週の豆知識～

「ツルムラサキ」

ツルムラサキとは、夏が旬の青菜として作られています。汗で失った栄養を補う効果があり、様々な栄養価が含まれています。骨粗しょう症を予防する鉄分は、ホウレン草の約4倍、ビタミン類は1.2倍も含まれているそうです。暑さで食欲がないときにおすすめの食材です。

