

ヤサイクル通信

R3.9.8(水)

～今週のお野菜～

・バターナッツ	三浦産	石井農園さん
・肉厚椎茸	栃木県産	渡邊きのご園さん
・じゃがいも	横須賀産	水野農園さん
・ほうれん草	三浦産	加藤農園さん
・水ナス	横須賀産	広瀬農園さん
・トマト	横須賀産	田中農園さん

～今週の豆知識～ 「肉厚椎茸」

椎茸には、ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており生活習慣病に効果があると言われてています。

旨味成分の一種「**グアニル酸**」は加熱することで増えると言われてています。さらにトマトの「**グルタミン酸**」と食べ合わせると相乗効果が生まれ、さらに美味しく感じられるそうです！！

*セット内容の「ほうれん草・バターナッツ」とも食べ合わせの相性が良く、神経痛・リウマチ・老化防止などに効果があるそうです。