

ヤサイクル通信

R3.9.22(水)

～今週のお野菜～

・ターサイ	三浦産	石井農園さん
・ラディッシュ	横須賀産	水野農園さん
・ルッコラ	横須賀産	水野農園さん
・南瓜	横須賀産	山田農園さん
・ツルムラサキ	三浦産	加藤農園さん
・葉ショウガ	三浦産	高梨農園さん

～今週の豆知識～

〈 ターサイ 〉

秋から冬に収穫されるターサイは濃い緑が象徴するようにカロテン・ビタミンB群が豊富に含まれています。

皮膚粘膜を強くし、風邪予防にも効果があります。

さらに血圧上昇を抑え、不眠・ストレス・自律神経失調症予防の効果があるとされています。

ターサイは冬場にかけて、甘みが増していくそうです。

*保存方法・・・葉物野菜は乾燥に弱い為、新聞紙に包んでからビニール袋に入れると良いそうです！！