

周船寺市場 通信

今月の
オススメ!

なす

煮る・焼く・炒め・蒸す・生でも食べれる便利野菜のなす!

なすの成分の90%以上は水分で、カリウムや食物繊維を含んでいます。

皮の紫色は、ナスニンといわれ、アントシアニン系の色素で、ポリフェノールの一種。抗酸化作用が特徴。特に目の機能サポートに効果が期待大です!

また、カリウムがむくみを和らげたり、ナスニンには体を冷やす効果もあり、体内から冷やすと言われてます。暑い時期にピッタリの野菜です。

★調理のワンポイント★

水にさらすときは15分以内で!ナスニンが水に溶け出さないよう短時間で下処理を。油との相性があるので、高温で一気に炒めて色よく仕上げましょう!



お米の日

毎週木曜日

店頭精米に限り

5kgにつき **100円引き**

3kgにつき **50円引き**



おしらせ

7/1~7/7 (金) セタフェア セタに食べるもの紹介!

7/8~7/8 (月) 冷製スイーツフェア オススメの冷たいスイーツ 貝販売♪

7/5~7/8 (月) 北崎スイカフェア 

7/23 (土) 土用の丑の日 うなぎ蒲焼 店頭貝販売

7/9 (火) 食育の日 夏バテ防止の野菜 食べ合せ

日 果物の日

水 お肉の日

月 JAデリカの日 (弁当・惣菜)

金 すせんまつり ほか

火 JAデリカの日 (パン・スイーツ)

土 うなぎ蒲焼 うなぎ貝販売

日曜日のお楽しみ♪

店長のひとこと

日頃より、周船寺市場へのご来店ありがとうございます。
暑い日が続く季節に突入し、食欲が落ちてしまいますよね?
周船寺市場では「毎月19日」は「食育の日」イベントを開催しています!

★You are what you eat!★

～あなたは、あなたが食べたものでできている～
「食」「食べる」について考えてみませんか?
オススメの食べ方や、元気の出る食べ合せなどもご紹介します。地元の「旬」を食べて
元気ハツラツなからだで今年も夏を乗り越えましょう(吉岡)



周船寺市場

福岡市西区周船寺1-7-1

☎092-807-3566

🕒10:00~18:00

🕒 全日営業 (お盆・正月を除く)

LINE

ご登録お待ちしております!



編集
後記

いよいよ北崎スイカが'出荷'となりました! ミヤリ庵とジューシーさがバツグンで、とてもおいしいので我が家も毎年たくさん食べてます。皆さんも是非ご賞味ください!(松島)