

# 周船寺市場 通信

今月の  
オススメ!

## さつまい

今月はさつまいをおすすめしま〜す!

食物繊維が豊富なうえに、切口から出てくる白い液のヤラピンが腸の働きを促進してくれるので、便秘の改善に効果的。ビタミンC・E・カロテンも含まれています。

皮の色が紅・赤紫だけではなく白や黄色もあります。周船寺市場にも、「鳴門金時」をはじめ「紅はるか」「安納芋」「ハニースウィート」「パープルスウィート」などなど入荷予定です。

調理の際、皮付きのまま使う場合は薄い皮の下にアクが多いので、2〜3分水につけて調理してください。長くつけると水溶性のビタミンが流れだすのでご注意ください!



博多にエウモんオスターズ  
サツマイ・スウィート



## お米の日

毎週木曜日

店頭精米に限り  
5kgにつま 100円引き  
3kgにつま 50円引き

新米  
入荷!



## おしらせ

新米キャンペーン

新米の  
試食できます

10/6(木)~19(水), 10/24(月)~31(月)

## 秋の味覚フェア

期間ごとのおすすめ商品も  
特設コーナーにて販売します!

- ① 10/6~10/12: 簡単スイーツ♡の材料たち
- ② 10/13~10/19: 簡単おかずにお役立ち!商品
- ③ 10/24~10/31: ハロウィンにちなんだ商品!!

## 店長のひとこと

暑さも和らぎ過ぎしやすい日々になってきましたね♪

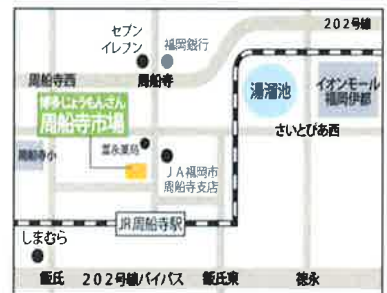
暑さ・雨・風を乗り越えた野菜や果物が、生産者の愛情をたっぷりもらって美味しく育っています!一番美味しいタイミングで周船寺市場に登場しますので毎日がお楽しみですよ!!

地元産の旬を探しに是非、周船寺市場にお越し下さい。

珍しい野菜や果物はもちろん、美味しい食べ方は周船寺市場の職員に何でも聞いて下さい。

ラッキーなあなたは、出荷に来た生産者から直接美味しい食べ方が聞けるかもしれませんよ♪

周船寺市場で、美味しい秋を見つけてください。ご来店をお待ちしています!!(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

いよいよ新米の季節ですね! 皆さんはごはんのお供のなかで何が好きですか? 私はおかかと塩昆布が好きです...ってこの話題、去年のデジヤブ...?(木公島)