

# じょうもんさん便り

YOU ARE WHAT YOU EAT!!

あなたは おなたが食べたものでできている。

2023.3月号



じょうもんさん



## 春のお彼岸市

3月17日(金)～3月21日(火)

10:00～18:00(花畑市場は20:00まで)

もちろん新鮮な野菜の販売も!

パンやお惣菜など



西区北崎地区から直送!  
美しく長持ちします  
**切花の販売**

苺や柑橘等さまざまに取り揃えています。

旬のくだもの  
**特価販売**



お彼岸用の  
食材・お供え物  
和菓子の販売



J A デリカ  
お彼岸用の  
特別商品もご用意

クレジットカードやPayPay等、各種キャッシュレス決済もご利用可能です。

お彼岸のご準備は是非、博多じょうもんさん市場をご利用ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、企画開催にあたっては感染防止策を実施の上で、おこなっております。ご来店の皆様におかれましても、ご理解・ご了承のうえ、手指消毒やマスク着用など、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

柑橘類にはビタミンCなどの栄養がたっぷり!博多じょうもんさん市場にもいろんな種類が店頭にあります。是非とも食べ比べてみてくださいね!

### ★かんきつのココがオススメ★

- ① ビタミンC、カリウムが豊富!  
また、水溶性食物繊維のペクチンや葉酸も含む。
- ② 果肉の黄色はβ-クリプトキサンチンで、カロテノイドの一種。発ガン物質や活性酸素などの有害物質が体内の健康な細胞を傷つけるのを防ぐ効果があると言われる。
- ③ 内袋や白いすじにはポリフェノールが含まれる。
- ④ 果皮は「陳皮」などにすると高い効果を持つものも多い。



かんきつを食べて元気をチャージ!

### せとか



21世紀になってから出回り始め、高級柑橘として人気。果皮も薄皮も薄く、果肉はジューシーでなめらかで甘い。

### デコボン



不知火という品種の中で糖度とクエン酸の基準値をクリアしたものが名乗れる。果肉はやわらかくジューシー。

### はまさき



せとかと同じ親だが佐賀産のもの。「はまさき」はJAからつのブランド名で、糖度・酸度・外観が特に優れた麗紅にだけ名付けられる。

### かんきつ 甘平



愛媛のオリジナル品種。形が平らで甘いのが名前の由来。鮮やかな橙色の薄い皮、フチフチとした果肉が特徴。

### つゆがき 津之輝



甘味と酸味のバランスが良く、薄皮ごと食べられる。果肉に機能性成分である「β-クリプトキサンチン」を含む。

### ほんのり 晩白柚



主な産地は熊本。柑橘の中では最大級の大きさ。果皮が非常に厚く、果肉はさっぱりとした甘さで酸味も控えめ。

### はっさく



日本産の柑橘。果皮、薄皮ともに厚いため食べにくさはあるが、甘味・酸味・苦み・風味の絶妙なバランスが人気。

### ひょうたん 日向夏



宮崎や高知の特産品。酸味が強いが果皮と果肉の間にある白い皮と一緒に食べると、ほんのりと甘くなる独特の味わい。

### 甘夏



夏みかんの枝変わりとして誕生した甘夏。香りがよくて甘みの中に酸味があり、さわやかな味わいが特徴。

### 金柑



実は柑橘類ではなく、独自の金柑皮という分類。皮ごと食べられ、柔らかい苦味と甘味があつて美味しい。

酸味

甘夏

はっさく

やわらかい

日向夏

津之輝

せとか・はまさき

デコボン

晩白柚

金柑

甘平

しやしやしき

甘味