



菊池産デー



がつ
7月

なす

毎月19日前後は「きくちさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介します。



インドで生まれた「なす」は、奈良時代に日本にやってきたといわれています。じつは実のほとんどが水分で、とってもヘルシーな野菜なのです。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。油ととても相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしいですよ♪

なすの花



なすの「体を冷やす」効果は、夏野菜の中でも抜群です。暑い季節には、特におすすめしたい野菜です☆



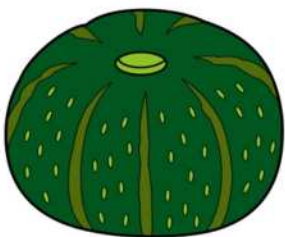
生産者の杉谷さんと 菊池のまんま店長光永さん

生産者の「杉谷さん」！
長なすの一種「筑陽」というなすをつくっています。
4月に種をまき、2カ月で収穫できるまでの大きさに育つそうです。



★ほかにも・・・菊池のおいしい旬の食材が登場★

かぼちゃ



きゅうり



にんじん



トマト

