

# コンちゃん便り

2017年 ゆめ畑那珂川店 情報誌 9月号 Vol.33



今年の夏は、スハロ猛暑と言われていた通りの猛烈な暑さで野菜の成育にも大きく影響しました。まだまだ残暑が続き夏バテしている方も多いのではないのでしょうか...  
 今回の時期、野菜の種類がリリなくなりますが、同じものでも色んな調理法で美味しく飽きずに楽しめます。  
 レシピ前のレシピコーナーに旬のレシピをご用意しておりますのでぜひ参考にしてくださいませ。

なすの楽しみ方は 時期によって2つあります!

- ◎ 夏野菜のなすは、体温を下げて体をクールダウンさせるため暑さをしのぐのにぴったり!!
- ◎ 秋なすは、また更に身が引き締まり、皮は柔らかくなり美味しくなります。

## 『秋なすが美味しくなる理由』

夏の間は、成長に栄養を使っているなす。晩夏になると成熟し実に栄養がたく届くようになりますといわれています。  
 また気温が高い間はエネルギーの多くが呼吸をするために消費されてしまいます。そのため夏の終わりに気温が下がりはじめるとその分の栄養がたっぷり実にも回ってくるようになるのです。

## 『秋なすは嫁に食わすな』の理由とは...???

- ① 美味しいので嫁に食べさせるのはもったいない
- ② なすには種がリリないので縁起が悪い
- ③ なすは体を冷やすので、秋になって気温も低くなるためお嫁さんの体を気づかした

これからの季節、加熱する調理に変えて、しょうがやネギと合わせて食べたり、※ナスニン>は水に溶けやすい性質なのでみそ汁やカレー、スープなどに汁と食べられる調理法がおすすめです。  
 ※ナスニン>... ポリフェノールの一種  
 抗酸化作用・眼精疲労の回復・コレステロール値を下げる効果が期待される



JA筑紫 ゆめ畑 那珂川店 (西部グリーン店)  
 営業時間 月曜～土曜 9:00～18:00  
 日曜・祝日 9:00～17:00  
 711-4 1111 0120-16-2616  
 ☎ 092-952-2971  
 店休日 [GW・盆・正月]  
 筑紫郡那珂川町松木1丁目156

編集者 松尾

## イベント情報

- 10/11(水) ... 全米オフ開催 (筑紫ヶ丘 GCにて)
- 10/初 ... 新米「夢つくし」入荷予定  
 元はつくし。このひかりは11月予定 (今しばらくお待ちください...)



- 9/18(月)祝 ... 敬老の日
- 9/23(土)祝 ... 秋分の日
- 9/20(水) ... お彼岸の入り
- 9/26(火) ... お彼岸明け



お基まいりに、お供えに生花、おぼきお団子などの和菓子 各種揃えてお待ちしております。

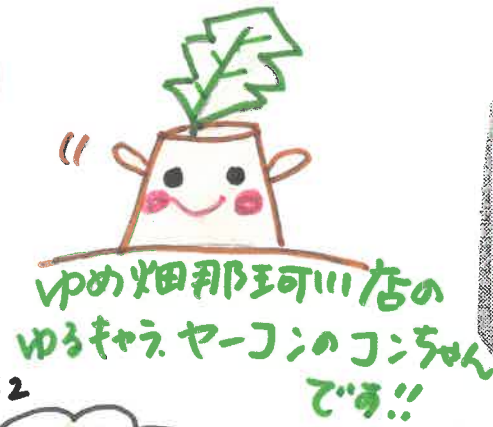
西部グリーン店よりお知らせ

- 8/末～ ※ じゃがいも種 販売開始 (ニシユタカ) 1kg/300円  
 ※在庫なくなり次第販売終了とさせていただきます。
- ※ 野菜苗 販売予定



⚠ 店舗建て替えの為、工事車両の出入りなどでお客様には大変ご迷惑をおかけしております。引き続きご理解とご協力お願い申し上げます。  
 ※ コンちゃん便りは JA筑紫のHPでもご覧いただけます。

# コンちゃん便り



JA筑紫 西部グリーン店  
 那珂川町松木1-156 ☎ 952-2971  
 営業時間  
 月~土 9:00~18:00  
 日・祝日 9:00~17:00  
 編集者 畑中

コンちゃん便りはJA筑紫のHPでもご覧いただけます。

2017年 ゆめ畑那珂川店 情報誌 8月号 vol.32

## 旬の野菜を食べよう!!



カラフル野菜  
 味もおいしく、栄養価も高い旬野菜たち  
 夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜です!!



夏野菜には、水分、カリウムの他にもビタミンAやC、βカロチンなどがたくさん!! 「トマトが赤いのは、医者か青くなる」といふことわざもあるそうです!!

## 田植え体験

6月24日にゆめ畑恒例イベントの消費者交流会が行われました。今年も稲作体験として、田植え作業を行いました。どしゃ降りの雨の中、大人も子供もびしょ濡れになりながらも、楽しく作業に取り組んでいました。お米の収穫が楽しみです!!

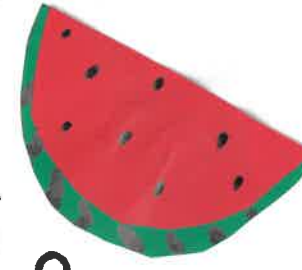


苗を植えるのって大変。

これがお米になるの!!

## お盆です!!

今年もたら胃の季節です!!  
 たら胃とは、たら<sup>た</sup>のイラと胃を干<sup>す</sup>け<sup>る</sup>もので。お盆に食べるので「盆<sup>ぼん</sup>だら」とも言われます。その昔、めつたに口に入らなかつた海産物を食べたいと熱望して生まれた料理だと言われます。今年もゆめ畑では、たら胃をたくさん販売しております!! お早めにお買い求め下さい!!  
 ※ たら胃のしほをゆめ畑に掲示しています。スタッフにお尋ね下さい。  
 ゆめ畑のお盆休みは、8月14日、15日です。



# コンちゃん便り



JA筑紫 **ゆめ畑 那珂川店** (西部グリーン店)

営業時間 月曜～土曜 9:00～18:00  
日曜・祝日 9:00～17:00

TEL 0120-16-2616  
092-952-2971

店休日 [GW・盆・正月]

筑紫郡那珂川町松木1丁目156

2017年6月号 ゆめ畑那珂川店 情報誌 Vol.31

衣替えの季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。初夏とはいえ梅雨寒の日もあります。ゆめ畑の旬野菜を食べて 気温の変化に負けない強い身体をつくりましょう!

⚠️ 6月～店舗建替工事が始まります。ご利用のお客様には大変ご不便をおかけしますが、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

ゆめ畑那珂川店 **NEWS!**

5月のとある雨の日のこと。突然の訪問客が!!  
なんと、毎日TVで観ないといけないアノ博多華丸・大吉さんが!!  
そして ケント・コバヤシさん...!!

6/23(金) 19:00～19:57 放送予定  
TNC「華丸・大吉のなんよう?」をご覧くださいませ♡  
...お楽しみに!! ♡♡♡...

## 青梅

- ＜効能＞
- 疲労回復
  - 食欲増進
  - 血液サラサラ
  - 美肌
- 梅ジュース
  - 梅酒
  - 青梅甘露煮

## らっきょう入荷!

- ＜効能＞
- 血液サラサラ
  - 保温効果
  - 抗ガン作用
  - 殺菌効果
  - 不眠・イライラ
  - ダイエット効果
- らっきょう漬 (1日5粒が目)

...作り方は、レジ前のレシココーナーにご用意しております...

※ らっきょうを漬けてみませんか?

エコーフ らっきょう酢 (1.8L) **910円** を使えば簡単に作れますよ♡  
～グリーン店にて好評販売中!!～



## 西部グリーン店よりお知らせ

- さつま芋苗 5月いっぱい 予約受付  
6月～ 順次販売  
なんと金時: 1束(50本) **1,300円**
- 田植え用品 各種取り扱っております



## 「ゆめ畑」が出張販売始めました!

場所: JA筑紫 那珂川支店前

日時: 毎週 火曜日・木曜日 (祝日の場合はお休みです)  
10:00～13:00

旬野菜・果物など取り揃えておりますのでお気軽にお立ち寄りくださいませ。お待ちしております。♡

※ 「コンちゃん便り」は.....JA筑紫のHPでもご覧いただけます。