

# 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。  
 ※ナスニンは... 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

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

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) ... お彼岸入り
- 9/26(火) ... お彼岸明け



お墓まいりに、お供えに生花、おぼろ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。