



3月のファーマーズだより

営業時間 午前9時～午後4時

食育ソムリエの
とおき

キャベツ編

保存方法

丸のものはビニール袋に入れて
冷蔵庫へ。
鮮度を保つ野菜専用保存袋が便利。
カットしたものはラップでしっかり
包むと良いですよ。

キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが含まれています。これはキャベツから発見されたので、キャベジンとも呼ばれている水溶性ビタミン様物質です。また、ビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれています。

春キャベツ

葉のまきが
ゆるい

葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした、葉質のやわらかいものは早春から店頭に出始めます。春系と呼ばれる春キャベツです。

冬キャベツ

ずっしりと
重い

何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重いものが出回るのは11月～3月。これが寒玉と呼ばれる冬キャベツです。

桜の名所と ファーマーズマーケット



管内の桜の名所

- *奥の細道むすびの地 (大垣市船町)
- *養老公園 (養老郡養老町)
- *羽根谷だんだん公園 (海津市南濃町)
- *吉田出来山公園 (海津市南濃町)
- *時の牧田川沿い (大垣市上石津町)
- *垂井の相川沿い (垂井町)

春分 ぼたもちをお供えに

春分の日を真ん中にして
前後3日、合わせて7日間が
春のお彼岸です。

お供えのぼたもちは、もち米を炊いて
10分ほど蒸らし、水で濡らしたすりこ木
でつぶします。丸めてあんを包みだら
出来上がり。お墓参りにどうぞ。



3月

ファーマーズマーケット南濃店 イベントカレンダー

臨時休業のお知らせ

3月31日(金)は
決算による棚卸の為
臨時休業いたします

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

春のお彼岸 SALE

3/18~21
SAT TUE

土曜日・日曜日は
量り売りのお米 | 割引き

毎週火曜日
仕入青果 | 割引き
(値引き商品等一部除く)

期間延長
しました

JAカード

ご請求時5%割引
2024年3月31日まで

お米の日

量り売りのお米
1割引

LINE

登録してお得な情報をGET!!

友達登録をすると
季節の野菜or加工品
プレゼント (大垣店のみ)

