



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きっちり
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。

3月の
店長のイチオシ



いちご

養老町産の香り高く甘いいちご販売中

春キャベツ

葉が柔らかくみずみずしいのでサラダがオススメ!

ふきのとう

ほのかな苦みがクセになります
天ぷら・和え物にどうぞ

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。丸めてあんを包んだら
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養老店 イベントカレンダー

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	

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

春のお彼岸
SALE

3/18~21
SAT TUE

毎週月曜日「農家さん応援DAY」

対象農機具、衣料品が店頭価格より1割引き

毎週火曜日「青果物10%OFFセール」

仕入青果物が午前10時から店頭価格より1割引き

毎週木曜日「明方ハムの日」

明方ハムが店頭価格より1割引き

毎週土・日曜日「お米の日」

量り売りのお米1割引き

期間延長
しました

JAカード

ご請求時5%引き
2024年3月31日まで

お米の日

量り売りのお米
1割引き

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)

