



いちふじ青果 小泉社長

たべてこ!

やっチャば 10月号 だより

やっチャばとは市場という意味。
市場で働く人＝野菜のプロが
おすすめする厳選野菜を紹介します。

愛媛県産

もちっこ里芋

400年の歴史をもつ愛媛の里芋!

愛媛県四国中央市土居地区は、瀬戸内の温暖な気候と山脈から吹き降ろす風、冷たい地下水の恵みを受け、古くから里芋を栽培してきました。品種改良を経て生まれたもちっこ里芋は、強い粘りともちもちの食感を持つ他では味わえない逸品です。



里芋のぬめりには栄養たっぷり!

- ・里芋独特のぬめり成分には免疫力を高める効果があり、風邪や感染症予防、胃潰瘍の抑制にも効果的!
- ・ぬめりを洗い流してしまうと整腸作用が薄れてしまうため、食感や舌触りが気にならない方はそのまま調理がおすすめ!
- ・熱湯で下茹でするより、レンジで蒸せば皮が剥きやすくなり味も染み込みやすく、ほど良いぬめりが残ります!

高血圧
予防

もちっ
もちっ

整腸
作用

生産者が
おすすめの食べ方教えます!



有限会社 安藤青果

芋炊き

茹でた里芋と鶏肉、お好きな野菜をいりこみ出汁、砂糖、醤油、酒を入れて、柔らかくなるまで煮込んで完成!

ゲラタン

鍋で鶏肉と玉ねぎをしんなりするまで炒め、レンジで蒸した里芋と豆乳を加えてとろみが出るまで煮詰め、オーブンで焼いて完成!

美味しい里芋の見分け方

- 泥付きで乾燥していないものを選ぶ
- 縞模様が等間隔でくっきりしている
- 身がかたく、しまっているのが良い皮は湿り気がある方が新鮮!
- 身に赤い斑点がある場合は、調理前に取り除きましょう

市場から
旬のおすすめ

新潟県産 雪国まいたけ「極」

濃厚な旨味と風味のバランスが良く、弾力性があり、歯ごたえの良くシャキシャキした食感も特徴。



千葉県産 シルクスイート

滑らかな舌触りと、スイーツのような甘さが人気です。シンプルに焼き芋がオススメです。



ICHIFUJI
01-88

富士屋

いちふじ青果 × 富士屋 共同企画

抽選で10名様に
旬の野菜・果物プレゼント!

【応募期間：9/13(日)～10/18(日)】

日頃のご愛顧に感謝しまして、富士屋各店にて、応募期間内に
2000円以上(税抜)のお買い物をされたお客様に、
抽選で**ぶどう詰合せ**をプレゼント!
10月下旬頃に産地から直接お届けします。

■ 応募方法

必要事項をご記入の上、裏面にお買上げレシート(コピー可)を貼し、各店サービスカウンター設置の応募箱にご投函ください。
* 当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

■ webからもご応募いただけます。
<https://ichifuji0188.com>



お名前	フリガナ
電話番号	()
ご住所	〒
富士屋へのご意見・青果物やその他の商品に関するご感想・ご要望など…	

* ご記入いただいたお客様の個人情報は責任をもって管理し、本抽選企画以外の目的では使用いたしません。