



たべてこ!

やっチャばだより 9月号

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。

茨城県産 産直 新れんこん

豊富な水と肥沃な土壌が作る日本一のれんこん!

茨城県のれんこんは、全国の栽培量のうち約半数を占める割合が生産されており、中でも温暖な気候と豊富な水資源、栄養満点な土壌に恵まれた霞ヶ浦産のれんこんは、白く肉厚で柔らかく、繊維質が細かいためシャキシャキした食感で、甘みがあるのが特徴です。

女性に嬉しい栄養素の宝庫!

- ・豊富な不溶性食物繊維が便秘を解消する他腸内の発癌性物質を排出して大腸癌予防に効果的!
- ・ビタミンCはでんぷん質で守られているため、加熱しても壊れにくく、肌荒れ予防に最適!
- ・ポリフェノール「タンニン」を多く含み、風邪予防やアレルギー抑制にも効果的!

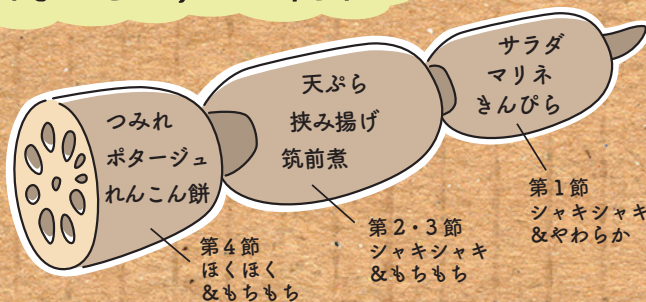


肉厚

栄養豊富

シャキッ

1本まるごと上手にお料理!



美味しいれんこんの見分け方

- ふっくらとして厚みがあり太い
- みずみずしく、ずっしりしている
- 表面につやがあり、汚れや傷が少なく、切り口が黒く変色していない
- 赤茶色の斑点は、鉄分豊富な土壌で育った証! 安心して食べられます!



JA水郷つくば
れんこんセンター

市場から
旬のおすすめ

掛川産
赤柄里芋

水はけの良い砂地で栽培される静岡の郷土野菜。粘りと甘みに富み、味に深みがあるのが特徴で、煮崩れしにくいので、汁物や煮物との相性抜群!



富士宮産
ジャンボ落花生

通常の落花生の2倍以上の大きさがあり食べ応えは抜群! 味と香りが濃厚で塩茹ですればお酒のつまみや子供のおやつにもピッタリ!



ICHIFUJI
01-88

静岡中央卸売市場

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>



フリガナ	お名前
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。

やっチャばだより8月号とうもろこし「恵味」抽選企画に多数のご応募いただきありがとうございます。

当選結果は以下の通りです。皆様のまたのご応募を心よりお待ちしております。

焼津東名店: 2名 焼津三丁目店: 1名 瀬名店: 1名 中田店: 3名(web応募1名含む) 焼津南店: 1名 藤枝五十海店: 2名