

必要な時に 必要な品を 必要なだけ お届けします!!

# サンフード旬菜だより

第7号

ご注文は30分前どうぞ

TEL 0183-72-1155

FAX 0183-73-8818

残暑が厳しい毎日ですが、夜になるとコオロギの鳴き声も聞こえてくるようになりました。これから、なしやぶどうなど果物のおいしい季節がやってきますね。今回は、食欲の秋にふさわしい栄養満点の野菜レシピをご紹介します。

秋の食卓にかかせない「食用菊」。黄色や紫色のものがあり、おひたしにして食べることが多いですね。

栄養分としてビタミンやミネラルが豊富に含まれ、冷え性や眼病予防に効果があるといわれています。最近の研究ではコレステロール値を下げる事がわかってきました。



この食用菊をさまざまな食材と組み合わせて和え物にしてみました。

## いろいろな菊の和え物

下準備:

菊は、大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、少量の酢を入れてさっと茹でたあと、軽く絞って水分を除きます。

- 菊x刻みモロヘイヤx酢醤油xごま油
- 菊x千切りきゅうりxポン酢
- 菊x刻みオクラx醤油xかつお節
- 菊x大根おろしx食べるラー油
- 菊xラムレーズンx酢醤油x砂糖
- 菊xシーチキンx白だしx胡椒

## 全国うどんエキスポ開催!!

9月29日、30日の二日間、湯沢市中央通りを主会場に全国のご当地うどんが味わえる「うどんエキスポ」が行われます。大盛況だった昨年に引き続き2回目の開催です。昨年参加したご当地うどんは、



- 「讃岐うどん(香川県)」
  - 「名古屋きしめん(愛知県)」
  - 「氷見うどん(富山県)」
  - 「吉田うどん(山梨県)」
  - 「加須うどん(埼玉県)」
  - 「熊谷うどん(埼玉県)」
  - 「五島うどん(長崎県)」
  - 「伊勢うどん(三重県)」
  - 「稲庭うどん(秋田県)」
- の9銘柄でした。



今年は、全国各地からどんなうどんが集まるのか楽しみです。

8月						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	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	1

平成24年  
2012年

# 9月

長月 September

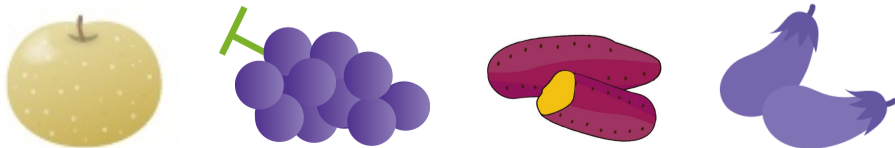


10月						
日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

日	月	火	水	木	金	土
26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引 二百十日	1 先負
2 仏滅 【市場休み】	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負 白露	8 仏滅
9 大安 重陽(菊の節句) 【市場休み】	10 赤口 二百十日	11 先勝	12 友引 【市場休み】	13 先負	14 仏滅	15 大安
16 友引 【市場休み】	17 先負 敬老の日 【市場休み】	18 仏滅	19 大安 彼岸入り	20 赤口	21 先勝	22 友引 秋分 秋分の日 【市場休み】
23 先負 【市場休み】	24 仏滅 社日	25 大安 彼岸明け	26 赤口 【市場休み】	27 先勝	28 友引	29 先負
30 仏滅 【市場休み】 うどんエキスポ	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅 うどんエキスポ

このカレンダーをお客様の店舗や厨房に貼ってご活用下さい。【市場休み】の日は、入荷がありません。 ©2012 SUNFOOD All Rights Reserved. (発行日 2012年8月31日)

季節の旬菜



野菜と果物

# サンフード

ホームページ <http://aktsunfood.com/>



(0183) 72-1155