

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33号

ご注文はこちらへどうぞ (営業所:湯沢市関口)

TEL 0183-72-1155

FAX 0183-73-8818

## 旬 れんこん



古くから薬用として食べられていた「れんこん」は、他の多くの根菜と同じように体を温める働きがあります。栄養成分は、ビタミンやミネラルが多く含まれ疲労回復効果があり、中でもビタミンB12は、鉄分の吸収を助けるので貧血予防効果があります。れんこんの生産量日本一は茨城県。全国生産量の50%が茨城県で作られています。煮物や天ぷらが一般的ですが、シャキシャキした食感を楽しめる「きんぴら」にするのもおすすめです。

## れんこんきんぴら の作り方

(材料)れんこん1本、人参1/2本、唐辛子1本  
砂糖大さじ1、醤油大さじ1、  
みりん小さじ1、ごま油、白ごま

- ①れんこんは皮をむいてスライスし、酢水にさらす
- ②れんこんの水気を切って、  
人参・唐辛子と一緒にフライパンで炒める
- ③火が通ったら、砂糖・醤油・みりんを加えてからめる
- ④火を止めて、全体にごま油と白ごまをふりかける



## 七五三参り



子供が7才・5才・3才の節目に神社にお参りしてお祓いをしてもらい、健やかな成長を願う行事です。11月15日に行うことが多いですが、混雑が予想される時は、その前後でも構いません。参拝よりも記念写真だけ撮ることも多いようです。

## 勤労感謝の日



11月23日は「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」

～1948年に制定されました～



## ジオパークってなんだろ?!

最近、ジオパークってよく聞きます。ジオパークとは地球の歴史を学び、楽しむことのできる大地の公園です。地球上の地形・地層はもちろんですが、大地から形成された自然、温泉や農林水産物といった恵み、そこで暮らす人々が育んだ歴史や文化も含まれています。湯沢市の「ゆざわジオパーク」は、銀山や鉱山、地熱資源、豊富な湧水などが認められて、2012年、日本ジオパークに認定されました。秋田県内では、八峰白神と男鹿半島・大湯について3つ目の登録地になりました。ジオパークについて興味にある方は、ゆざわジオパーク公式ウェブサイトをご覧ください。

10月						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	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

平成26年  
2014年

# 11月

霜月 November



12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

【休業日のお知らせ】 日曜・祝祭日は休業させていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1 大安
2 赤口 【市場休み】 サンフード休業日	3 先勝 文化の日 【市場休み】 サンフード休業日	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安 立冬	8 赤口
9 先勝 【市場休み】 サンフード休業日	10 友引	11 先負	12 仏滅 【市場休み】	13 大安	14 赤口	15 先勝 七五三
16 友引 【市場休み】 サンフード休業日	17 先負	18 仏滅	19 大安 【市場休み】	20 赤口	21 先勝	22 仏滅 小雪
23 大安 勤労感謝の日 【市場休み】 サンフード休業日	24 赤口 振替休日 【市場休み】 サンフード休業日	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安
30 赤口 【市場休み】 サンフード休業日	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口

◆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 2014年10月31日)

おすすめ品



野菜と果物

# サンフード



↑ホームページ↑ <http://aktsunfood.com/>

<http://aktsunfood.sblo.jp/> ブログ↑

☎0183-72-1155