

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38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

旬の味 たけのこ



たけのこの旬は3月～5月です。生産量が多いのは福岡県で、全国生産量の約3割を占めています。たけのこはえぐみが強いので、あく抜きをしてから料理に使用します。あく抜きの方法は、皮付きのたけのこに包丁で縦に切り目を入れ、米ぬかまたは米のとぎ汁と赤とうがらしを入れたお湯で1時間ほど煮て冷まします。穂先のほうは柔らかいため、天ぷらやお吸い物に用います。根元のほうは固いため、煮物などに向いています。

今年はいつ咲くの?

さくら開花予想



3月に発表された秋田県内の開花予想日は、平年より2～3日早くなる見込みとのことです。

にかほ市の勢至公園、4月15日頃
秋田市の千秋公園、4月18日頃
角館の松木内川堤、4月22日頃

春キャベツの Pasta



【材料】 春キャベツ 1/2玉
パスタ 300g
しらす 60g
(3人分) 唐辛子、にんにく、オリーブオイル、塩

味付けは、ペペロンチーノを作る時と同じです。パスタがゆで上がる直前に大きくちぎった春キャベツを入れてさっとゆで、一緒にザルにあげると簡単です。食べる時に「しらす」をトッピングすれば栄養満点、春の香りがいっぱいのパスタが出来上がります。

運動のすすめ

交通手段が発達し、昔と比べて「歩く」という動作が減少しています。これは、筋力の衰えや骨密度の低下、さらに生活習慣病を招く恐れもあります。「歩くこと」=「ウォーキング」には、脂肪燃焼や骨を丈夫にするなど、さまざまな効果が期待できます。



◆ 脳への刺激を促す

ウォーキングをすると足の筋肉からの情報が神経を伝わって脳に届きます。すると、視覚・聴覚・触覚が働き脳内ホルモンが分泌されます。このホルモンの働きによりリラックスできたりストレス発散になったりして、健康を保つことができます。

清明



「せいめい」は二十四節気のひとつ。天地にすがすがしく明るい空気が満ちるころ。

穀雨



「こくう」は、二十四節気のひとつ。穀物の成長を助ける春の雨が降るころ。

3月						
日	月	火	水	木	金	土
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	4

平成27年
2015年

4月

卯月 April



5月						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	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	2	3	4	5	6

日	月	火	水	木	金	土
29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安
5 赤口 清明	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口 土用入り	18 先勝
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
19 先負	20 仏滅 穀雨	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝 昭和の日	30 友引	1 先負	2 仏滅 八十八夜
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】 サンフード休業日			

◆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 2015年3月31日)

おすすめ品



ホームページ



http://aktsunfood.com/

野菜と果物

サンフード

ブログ



http://aktsunfood.sblo.jp/



0183-72-1155