

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41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 きゅうり



90%が水分でできているきゅうりですが、生のまま味噌をつけて食べたり、サラダ、酢の物、和え物などに用いられるほか、ピクルス、オイキムチ、奈良漬、からし漬、しば漬など漬物の材料として使われます。日本では、加熱調理する習慣があまりないですが、中華料理ではスープの具にしたり、炒めものに使用したりします。

～きゅうりの和え物～

きゅうりを薄切りにし、カツオ節、しょう油、塩昆布、白ごまを適量ふりかけて和えるだけです。忙しいときの一品として重宝しそうです。



7月20日は 海の日

海の恩恵に感謝するとともに、海洋国家日本の繁栄を願う日

～1995年に制定されました～



夏のおでかけスポット

千畑ラベンダー園

秋田県仙北郡美郷町千屋字大台野

奥羽山脈のふもとに広がる2haの畑にラベンダーが2万株。6/27～7/12まで、ラベンダーまつり開催中。公園の遊具で遊んだり、芝生広場でバーベキューをすることもできます。近くの「せせらぎ公園」に行くと浅瀬の川でおもいきり水遊びを楽しめます。



浅舞公園あやめ園

秋田県横手市平鹿町浅舞字蔭沼

平鹿町中心部にある公園の5haの敷地に花菖蒲が3万株。6/27～7/5まで、あやめまつり開催中。和風庭園を散策し、疲れたら隣の温泉で一休みすることもできます。まつり期間中は、地元の商店街有志による屋台村もあります。



7月は紫外線に注意!!

気象庁から、天気予報に加えUV指数(紫外線の強さを13段階に分けた数値)が発表されています。紫外線の浴びすぎは、皮膚ガンや白内障のリスクを高めますが、サングラスや帽子、日傘を上手に利用して紫外線対策をしましょう。日差しの強い日は、特に注意が必要です。

6月						
日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3	4

平成27年
2015年

7月

文月 July



8月						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	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	2	3	4	5

日	月	火	水	木	金	土
28 大安	29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負 半夏生	3 仏滅	4 大安
5 赤口 【市場休み】 サンフード休業日	6 先勝	7 友引 小暑 七夕	8 先負 【市場休み】	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝 【市場休み】 サンフード休業日	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 赤口	17 先勝	18 友引
19 先負 【市場休み】 サンフード休業日	20 仏滅 土用入り 海の日 【市場休み】 サンフード休業日	21 大安	22 赤口	23 先勝 大暑	24 友引 土用の丑	25 先負
26 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	27 大安	28 赤口	29 先勝 【市場休み】	30 友引	31 先負	1 仏滅

◆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6月30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

<http://aktsunfood.sblo.jp/>

ブログ



0183-72-1155