

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74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

～九州産の冬作のじゃがいも～

新じゃが

水分が多くてやわらかい!
今が旬です!



じゃがいもは、冷涼な気候を好む農産物です。九州では、長崎県、鹿児島県などで、10～12月に作付し2～4月に収穫する「冬作」があります。これが「新じゃが」です。

【ビタミンCがりんごの8倍】

じゃがいものビタミンCは、でんぷん質で熱にも強く、加熱調理しても栄養素が多く残ります。

【皮ごと調理できる】

新じゃがは、皮がやわらかいので、じゃがバターや素揚げのフライがおすすです。

じゃがいものオイスター炒め



＜材料＞

- 新じゃが 15個
- さとう 大さじ2
- バター 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1

＜作り方＞

- じゃがいもを洗って皿にのせ、ラップをかけてレンジでチンします。
- じゃがいもをフライパンに移し、バターで炒めてからさとうとしょうゆで味付けします。
- 最後にオイスターソースをからめます。

北斎の富士

美術館リニューアルオープン記念

平成30年4月21日(土)～平成30年6月17日(日)



会場:秋田県立近代美術館(横手市・ふるさと村内)

入館料:一般 1000円

江戸後期の画家・葛飾北斎(1760～1849)は、その生涯の中で浮世絵師としておよそ70年にも及び活躍しました。今回の展示は、「富嶽三十六景」と「富嶽百景」を一堂に紹介。北斎が描く富士と江戸期の人々の営みを見ながら、江戸時代を旅する気分を味わってみませんか。

健康豆知識

～ホルモンで元気に若くなる～

女性ホルモン、男性ホルモンは、30代から減少し始め、老化の原因になります。副腎で分泌される「若返りホルモン」は、疲れやイライラなどの不調を改善する働きがあり、これを増やすことが健康につながります。日常生活の中の軽い運動でエネルギー消費量を増やせばホルモンの分泌をうながせます。夜ねるめのお風呂にじっくりつかったり、日中、仕事の合間に深呼吸をすることでホルモンの分泌量を増やすことができます。



3月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 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 |

2018年

4月

平成30年
卯月

5月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 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 |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------|--------------------|------------|-----------|------------|------------|------------------|
| 1 大安 | 2 赤口 | 3 先勝 | 4 友引 | 5 先負 清明 | 6 仏滅 | 7 大安 |
| 【市場休み】 サンフード休業日 | | | 【市場休み】 | | | |
| 8 赤口 | 9 先勝 | 10 友引 | 11 先負 | 12 仏滅 | 13 大安 | 14 赤口 |
| 【市場休み】 サンフード休業日 | | | 【市場休み】 | | | |
| 15 先勝 | 16 先負 | 17 仏滅 土用入り | 18 大安 | 19 赤口 | 20 先勝 穀雨 | 21 友引 |
| 【市場休み】 サンフード休業日 | | | 【市場休み】 | | | |
| 22 先負 | 23 仏滅 | 24 大安 | 25 赤口 | 26 先勝 | 27 友引 | 28 先負 |
| 【市場休み】 サンフード休業日 | | | 【市場休み】 | | | |
| 29 仏滅 昭和の日 | 30 大安 振替休日 | 1 赤口 | 2 先勝 八十八夜 | 3 友引 憲法記念日 | 4 先負 みどりの日 | 5 仏滅 立夏 子どもの日 端午 |
| 【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 2018年3月31日)

お楽しみ券

この券を切り取り、5枚集めて営業スタッフへお渡し下さい。オレンジ3ヶと交換いたします。

サンフード旬菜だより No74 (2018.04)

ホームページ



<http://aktsunfood.com/>

野菜と果物

サンフード

70%



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



☎0183-72-1155