



# 3月のファーマーズだより

営業時間 午前9時～午後4時

### 食育ソムリエの とおき

### キャベツ編

#### 保存方法

丸のものはビニール袋に入れて  
冷蔵庫へ。  
鮮度を保つ野菜専用保存袋が便利。  
カットしたものはラップでしっかり  
包むと良いですよ。

キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが含まれています。これはキャベツから発見されたので、キャベジンとも呼ばれている水溶性ビタミン様物質です。また、ビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれています。

### 春キャベツ

葉のまきが  
ゆるい

葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした、葉質のやわらかいものは早春から店頭には並び始めます。春系と呼ばれる春キャベツです。

### 冬キャベツ

ずっしりと  
重い

何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重いものが出回るのは11月～3月。これが寒玉と呼ばれる冬キャベツです。

### 桜の名所と ファーマーズマーケット



管内の桜の名所

- \*奥の細道むすびの地 (大垣市船町)
- \*養老公園 (養老郡養老町)
- \*羽根谷だんだん公園 (海津市南濃町)
- \*吉田出来山公園 (海津市南濃町)
- \*時の牧田川沿い (大垣市上石津町)
- \*垂井の相川沿い (垂井町)

#### 春分 ぼたもちをお供えに

春分の日を真ん中にして  
前後3日、合わせて7日間が  
春のお彼岸です。

お供えのぼたもちは、もち米を炊いて  
10分ほど蒸らし、水で濡らしたすりこ木  
でつぶします。丸めてあんを包んだら  
出来上がり。お墓参りにどうぞ。



## 3月 ファーマーズマーケット海津店 イベントカレンダー

#### 臨時休業のお知らせ

3月31日(金)は  
決算による棚卸の為  
臨時休業いたします

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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	臨時休業			

### 春のお彼岸 SALE 3/18~21

- 土曜日・日曜日は  
量り売りのお米 | 割引
- 3/18・19  
仕入れ花苗・鉢花 | 割引
- 毎週火曜日に  
仕入担当イチオシ商品  
お得に提供

期間延長  
しました

### JAカード

ご請求時5%割引  
2024年3月31日まで

### お米の日

量り売りのお米  
1割引

### LINE

登録してお得な情報をGET!!

友達登録をすると  
季節の野菜or加工品  
プレゼント(大垣店のみ)

