



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。

昨年度 生産者農産物 3月 売上数ベスト10

1. 南濃みかん
2. ほうれん草
3. ブロッコリー
4. 小松菜
5. 菌床しいたけ
6. なばな
7. 里芋
8. スナックえんどう
8. ねぎ
10. サラダ菜

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垂井店 イベントカレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
土曜日・日曜日は「お米の日」 はちみつ特売 3/3(金)はちみつ特売 <small>対象生産者のはちみつがレジにて1割引き *はちみつの入荷状況によって変更がある場合がございます。</small>						
5	6	7	1	2	3	4
12	13	14	8	9	10	11
19	20	21	15	16	17	18
26	27	28	22	23	24	25
			29	30	31	
					臨時休業	

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

春のお彼岸 SALE 3/18~21

3/18(土)彼岸入り
3/21(火・祝)中日【春分の日】
3/24(金)彼岸明け

店舗前の駐車場と向かいの垂井支店の駐車場との距離が狭くなり、以前より運転に注意が必要となりました。皆様にはご迷惑をおかけいたします。何卒、ご理解ご協力よろしくお願い申し上げます。

期間延長
しました

JAカード

ご請求時5%引き
2024年3月31日まで

お米の日

量り売りのお米
1割引き

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)

