

南瓜 茨城県産 日立～那珂～友部～総和～稲敷地区

作柄：天候不順だったため、小玉果で、平年より2週間遅れの見込み。

時期：6月～8月上旬 ピークは、7月中旬頃の見込み。

栄養等：ビタミンCやカロテンが豊富に含まれているので、活性酸素を除去し、皮膚や粘膜を強くすると言われております。鉄分も多く、ビタミンB1・B2、カルシウム、食物繊維などもバランスよく含まれている。

食べ方：煮物、きんとん、天ぷら、ソテー、サラダ、スープ、味噌汁の実、お菓子などさまざま。

わたの部分には実の5倍ものカロテンが含まれているので、あまりきれいにとらず少し残っている方が食物繊維も摂れるし味もしみやすい。

新着情報：いよいよ江戸崎かぼちゃが初入荷致します！！

6月17日(木) 入荷予定



とうもろこし 茨城県産 水戸～那珂～県西地区

作柄：天候不順のため出荷が遅れ気味で、サイズは、小ぶりの見込み。

時期：6月～7月 ピークは、7月上中旬頃

栄養等：亜鉛やビタミンB1を含み、亜鉛は、細胞の新陳代謝を活発にし、味覚を正常に保つのに必要となり、ビタミンB1については、疲労物質の乳酸を分解し、体の機能を活発にして持久力をつける効果が期待される。ほかにも、骨を丈夫にするカルシウム、むくみの解消や高血圧予防に効果があるカリウム、貧血を防ぐ鉄などを、まんべんなく含んでいる。

食べ方：塩を加えた湯でゆでる。ゆで上がりをすぐ食べたり、粒をはずして、肉類と一緒に炒めたり、フリッター、かき揚げにしたり、スープやコロッケの具、ピザやグラタンのトッピングなどに最適。

※ 茹で方【品種：ゴールドラッシュ】の場合 再沸騰から、5分が目安です。品種によって違います。

※ 電子レンジは、1本5分が目安です！！



新じゃがいも 茨城県産 鹿島地区～水戸地区

作柄：春の低温の影響で、平年より14日から20日出荷が遅れ、数量は、若干減少する見込み。

時期：6月上旬～7月上旬 ピークは、6月中下旬の見込み。

栄養等：皮膚や血管の健康を保つ効果などが期待できる。カリウムも多く含んでいるので、体内の塩分バランスを保つ働きがあり、腎臓機能の低下や高血圧に効果が期待できる。

茨城産では、【とうや】が主流になっており、球形で色は淡黄色の早生、大粒で多収品種です。肉質は、やや粉質で舌ざわりは極めて滑らかで煮くずれしにくい。

食べ方：サラダや皮付きのまま揚げ物、煮ころがしに。ゆでるときは、皮付きのまま湯に入れてゆで、あとで皮をむく方がホクホクとしてビタミンCの損失も少なくなるそうです。カレーやシチュー、じゃがバター等、ご賞味下さい。

