

18.7/17

畑丸ごとセット

本日の野菜&果物

枝豆	三浦	長嶋さん	南瓜	長崎	馬場さん
ミニトマト	三浦	長嶋さん	島バナナ	奄美	肥後さ
いんげん	三浦	長嶋さん			

島バナナは追肥に多少の化学肥料使用。他は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

いや～暑いですね～！豪雨の被災地の皆さんは豪雨の後のこの異常ともいえる暑さ、本当に大変なことになっていますね。何もできずにただ見ているだけの自分自身にもどかしさを感じ言葉になりませんが、ただただ一日も早く日常の生活が戻ることを願うばかりです。

さて、夏はビールをよく飲む季節ですが、ビールといえば「とりあえず枝豆」で、ビールに枝豆は仲の良いカップルみたいなもので、いつも一緒に、相性もばっちりですね。枝豆は畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質を含んだ大豆の未熟豆ですので、養分がたっぷり含まれています。&大豆にはないビタミンCもたっぷりです。

ビールに枝豆は体にとっても良い組み合わせで、ビタミンB1・B2、ビタミンCなどの豊富なビタミン類とタンパク質にあるアミノ酸メチオニンが、アルコールの分解を促し、肝臓の負担を軽くしてくれます。さらに、食物繊維もたっぷり含まれていますので、腸をきれいにし、大腸がんや高血圧、糖尿病などの予防にも効果があるといわれています。いいですね～！美味しく食べて健康促進…枝豆、おぬしなかなかやるの～！この夏枝豆をたくさん食べましょう！

夏といえば「いんげん」も旬ですね。いんげんも豆ですが、豆ではなく若いさやをイタリアの人たちが食べ始め、そこからヨーロッパ中に広まり、日本には江戸時代に隠元導師によってもたらされたことから「いんげん」という名がついたといわれています。

いんげんはカロテン・ビタミンCが多く、カリウム・ビタミンB群やカルシウムなども含まれ、特に、若いさやにはアスパラギン酸やリジンが含まれていますので、疲労払幅や美肌作りにグッドで、夏には欠かせない野菜ではないでしょうか…！

お待たせいたしました。本日、やっとなん美・肥後さん作の島バナナのお届けです。昨年秋の台風で大被害を受け、再開まで厳しい道のりでしたが、何とかお届けすることが出来ました。見た目は非常に悪く、美味しく見えませんが、どっこい、バナナの皮に黒い斑点や、皮がどす黒くなり、非常に見た目が悪い状態ほど甘みは増し、何とも言えない味になります。運送の途中で多少の痛みも生じますが、そのところはどうぞご容赦ください。国産バナナ・旨～い♪

7/24 届け予定

トマト・キュウリ・ピーマン
ナス・プラム又は島バナナ

7/31 お届け予定

枝豆・モロヘイヤ・ししとう
ミニトマト・桃