

陣屋門だより

旬菜ichiba陣屋門では、株式会社アイ・エフ・シーのレストラン部門として 今が旬の野菜・果物の良さを最大限に活かせるメニューを日々考えてお客様にご提供しております。

暑い暑い日が続いていますね…

当店の10周年記念企画としてビアガーデンが8月上旬にオープンします♪

場所は当店の表駐車場(青果市場側)があった場所になります。

ウッドデッキで開放的にビールが美味しく飲めます(^)/

画像は完成前のウッドデッキですが8月上旬には完成します！
10周年を迎えさらに攻めた企画をこれからもやっていますのでご期待ください♪



旬菜ichiba陣屋門

～旬の野菜・果物を使ったメニューと
地酒をご用意しています～

茨城県石岡市石岡3202
(石岡中央青果市場敷地内)

TEL : 0299-56-4088

定休日：日曜日

【夜】17:00 ～ CLOSE 24:00

生産者の皆さまへ

※重要なお知らせ

出荷日から2年を過ぎてしまうと、品代金のお支払が出来なくなってしまいます。
お手元の伝票に未清算の物があれば、お早目に窓口までお越しくださいませう
お願い致します。



※物流事業部からのお知らせ

『石岡の市場まで持っていくのはちょっと大変』『重いからトラックの積み下ろし
が大変』『忙しくて石岡まで行っていない』そんな悩みにも、ご相談をお受け致します！
お気軽にご相談してください。(流通管理部 佐藤 080-3623-8231)

発行元：株式会社い印

茨城県石岡市石岡3202番地
TEL:0299-23-6125(代表)

石岡中央青果株式会社 TEL: 0299-23-6121
株式会社アイエフシー TEL: 0299-24-1601
あづま総合青果株式会社
株式会社ドリームデリバリー

い印かわら版

2022.8月号
(vol.109)

夏バテしない！ 免疫力アップ！ 夏野菜特集

※お詫び※今月の産地紹介は新型コロナウイルス感染拡大の情勢を考慮し取材を見合わせております

栄養満点の夏野菜で夏バテ解消にも
風邪予防にも、食べて暑さを制し
乗り切りましょう！



ニガウリ(ゴーヤー)

苦味成分モルデシンには、胃液の分泌を促進させたり血糖値の降下にも作用が期待できるとされています。ビタミンCをはじめ、ミネラル分も豊富です。薄く輪切りにして塩を振り、電子レンジで乾燥させてゴーヤーチップスも手軽でおすすめです！



パプリカ

パプリカはピーマンの大型種で、ビタミンの宝庫。抗酸化作用のあるA,C,Eがバランスよく含まれ、美容にも人気の夏野菜。色により風味や栄養価がちょっとずつ違うので、彩りよく料理に生かしてみてください！

- 赤色→カロテン色素が豊富
- 黄色→ビタミンCを1番多く含む
- 橙色→1番香りがまろやかで癖がなく食べやすい

モロヘイヤ

古代エジプト時代にさかのぼって古くから栽培されてきたとされる王様の野菜。栄養価としては、カロテンが野菜の中でもだんとつに多く、カルシウムもほうれん草の約7倍あるとされます。調理法が簡単で、さっと湯がいてお浸しにしたり、叩いておかか醤油、スープの具など、どんな料理にも合いやすい癖のなさが魅力です。



オクラ

ねばねば成分が血圧を下げる、血中コレステロールを減らすなどの生活習慣病予防によいとされ、また整腸作用もあるので腸活にもなる健康野菜です。茹でて冷蔵庫にストックしておく、刻んで納豆に混ぜたり、サラダに乗せたり、暑くて食欲が無いときにもお手軽です。

タキイ種苗
「ヘルシエ」



いばらき
茨城をたべよう
いばらき食と農のポータルサイト より一部引用

市況情報

6月には梅雨があけて、7月はとりわけ暑くなるのかと心配していましたが、戻り梅雨となり、例年通りの梅雨空となりました。

今月は年末商戦に次いで「盆商戦」です。

高原野菜は中盤に入り、北海道、東北ものを中心に、茨城も夏野菜の出荷がピークになります。今年も暑い夏が予想されますが、体調には十分気を付けて、厳しい夏を乗り切りましょう。(荒川)

熱中症注意！

こまめに水分補給を！



石岡中央青果 今月のオススメ食材

8月：今が旬の商材紹介

ブドウ／茨城県産

7月号でも紹介した通り、8月10日頃から雨よけの巨峰、その後20日以降に本格的に出荷となります。

ブドウには貧血、体力回復、高血圧予防、動脈硬化予防、心筋梗塞予防などに良いとされるアントシアニンというポリフェノールの一種が、悪玉コレステロールの発生を防ぎ、血圧をきれいにするとされています！

今年も八郷のブドウをぜひ食べてください。甘くておいしいですよ！
(渡辺)



ゴーヤー(ニガウリ)／茨城県産

茨城県産ゴーヤーは7月上旬より出荷が始まります。

皆さんはゴーヤーと言えばチャンプルーしか印象にない方も多いかもかもしれません。ですが、他にも苦みを抑えた食べやすいレシピもたくさんあります。この夏もゴーヤーを食べて乗り切りましょう。(鬼澤)

9月の新商材～旬の走り～

栗／茨城県産

栗の生産量1位(平成27年度)は茨城県、2位愛媛県、3位熊本県となっています。

栗にはビタミンB1、カリウム、タンニン、ビタミンCが豊富に含まれているそうです。高血圧、ガン、老化の予防になると言われています。

今年も甘くておいしい栗をいっぱい食べてください。また、9月上旬から栗の夕市(競売)を行いますので、生産者の皆様の中で、栗も出荷したいという方々はぜひ石岡中央青果へ出荷をお願い致します。(渡辺)

～栗の夕競りの様子～



里芋／茨城県産

里芋は家庭料理には欠かせない季節の食材です。健康に良く、免疫力を高めるためにもぜひ食べてください。
(鬼澤)

ブドウ／山梨県産

杉山さん、荻野さんのブドウが最盛期を迎えます。品種は藤稔、巨峰、ピオーネ、中でも9月上旬に出回る藤稔は玉も大きく濃厚で食べ応えあります。ぜひ一度出荷が始まった際には買い求めください。(大枝)

詳しくは市場担当者まで！
お気軽にご連絡ください！！

高田 080-3157-8656／長谷川 080-3157-8660／酒井 080-9688-3366

鬼澤 080-3157-8658／中村 090-6489-9713／友部 090-9133-3367

大枝 080-3157-8664／荒川 080-3311-1985／萩原 090-5581-1647

9/30(金)までの平日限定、『美食の隠れ家』としてお料理で人気の結婚式場で堪能するランチコース。



女子会にママ会に、ご家族やカップルのご利用に、ご自身へのご褒美にもおすすめです。お子様連れも大歓迎です。

緑溢れる開放的なラウンジ空間で、楽しいひとときをお過ごし下さい。

『LINE登録お友達限定』で、お得なクーポンも配布いたします☆

結婚式場のシェフが、一皿一皿丁寧に創り上げるランチメニュー、この夏、楽しいひとときを“ディアズ水戸スパニッシュガーデン”で過ごしてみませんか！



ディアズ水戸スパニッシュガーデン

茨城県水戸市見川町2537-26

TEL: 029-303-1661

受付時間:

平日 12:00~19:30 / 土日祝 9:00~19:30

ランチ時間 11:30~15:00(最終入店14:00)

(火曜定休・祝日除く)

い印旬菜レシピ ~ハッセルバックポテト~

第10回のテーマは**じゃがいも**です♪

【材料】※全て適量

ジャガイモ

オリーブ油、粒の大きい塩、ローズマリー

にんにく、胡椒などお好みで

【作り方】

①ジャガイモをまな板において、割りばしなどで底部まで切り離さないように気を付けながら2~3mm間隔くらいの切れ目を入れていく(両端は切り離れやすいので気をつけて刃を入れる)

②さっと水にくぐらせた後、ラップをして、1つ2~3分程度(大きさによる)加熱をする

③ラップを外してトースターの天板に乗せ、オリーブ油、塩、ローズマリーなどを間に挟むように切れ目を広げながら入れて、トースターでこんがり色着くまで加熱する

写真は「デストロイヤー」「ノーザンビー」という品種です！

