

いわのだ News Ver. 26

JA ぎふ 岩野田支店 TEL 237-3305

朝市

9月 朝市開催日

4日・7日・11日・14日・18日・
21日・25日・28日



✿ 空芯菜 (くうしんさい) ✿

中華料理やタイ料理などの炒め物によく利用される空芯菜。シャキシャキとした食感で、加熱すると少しヌメリが出るのが特徴です。つる性の若い葉茎を食用とし、茎の中心部が空洞なのが名前の由来です。ほかに「ヨウサイ」「エンサイ」とも呼ばれています。

調理は炒め物が定番です。シャキシャキ感を残すよう短時間で炒めるのがポイントです。あく抜きは必要ありません。

期待される 効能

βカロテン... 皮膚、粘膜を健康に保つ・免疫力の向上をサポート・がん予防・風邪予防

カリウム ... 高血圧予防

ビタミンC ... 骨にカルシウムを沈着→骨粗しょう症予防

朝市で、是非一度、空芯菜をお買い求めください。

● 岩野田みのり会

岩野田みのり会（会長 神谷 雄治さん）は 7/26 にやまがたゴルフ倶楽部 美山コースにおいて、みのり会ゴルフコンペを開催しました。



優勝されたのは、
祐成 隆さんでした。
みのり会では、会員を
募集しております。
是非ご一緒にラウンド
しましょう。

● 女性部

女性部（会長 神谷厚子さん）は 8/21 に役員会および役員による「防災ブレスレット（パラコートブレスレット）」作りをしました。「防災ブレスレット」は、緊急時に ほどけば、丈夫なロープに早変わり。物干しロープ・止血帯・荷物の保護・靴ひも・救助用の合図と様々な用途があります。女性部では、常時会員を募集しています。詳しくは窓口へお尋ねください。



● 稲の成長報告2



6/10 に行ったもち米の田植えについて、稲の成長具合を報告いたします。稲の高さは約80cm（8/15 現在）となり、9月初旬から中旬には穂を出すでしょう。

