

～市内農家による直売市～

大町通り元気市

旬の**新鮮野菜**や**果物**、**農産加工品**などを地元の農家が対面販売します。

- 期間：6月～11月までの**毎週日曜日**
- 時間：午前9時～11時(荒天中止、完売次第終了)
- 場所：大町通り 川島屋文具店駐車場(住所：大町二丁目8-14)来客駐車場有り



会場地図



【お問い合わせ】大町通り活性化協議会事務局(有会津銃砲火薬店:冠木) ☎090-9030-1938

H25年度補正地域商店街活性化事業

「大町通り元気市」とは…

会津若松市内の農家の方々が、新鮮な野菜や果物、農産加工品などを対面販売する直売イベントです。農家と直接会話することができますので、生産へのこだわりや農産物の美味しい食べ方などを聞くことができます。「見て・聞いて・触れて・食して」…そして農家との交流を通して、旬の地元農産物に出会えます！

9月の旬もの

トマト

トマトが赤くなると医者が青くなるといわれるほど栄養たっぷり。赤い色はリコピンという成分で強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などを予防する効果が高いと言われています。



【調理例】

生で食べることも多いですが、うま味成分のグルタミン酸とアスパラギン酸を多く含んでいるので、トマトソースなどのだしとしてもよく使われます。

なす

低たんぱく、低カロリーで、栄養価はあまり高くありませんが、アントシアニンが豊富で抗酸化作用とともに、血栓ができるのを防いだり目の疲労を改善する効果があります。



【調理例】

なすはスポンジのようとうま味を吸い込むので、トマトや肉など、うま味の強い食材と相性バッチリです。