

～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！



りんご

りんごには、食物の消化、吸収、燃焼を助けるカリウム、ペクチン、りんご酸、ビタミンが多く含まれていて、動脈硬化・大腸がん・糖尿病・高血圧の予防、便秘解消に効果があります。また、胃腸に優しいので、下痢や高熱の時の水分補給にも適しています。



【調理時のアドバイス】

調理する時は金属以外の物を使いましょう。酸化酵素を含んでいるため、酸化して変色してしまいます。金属の鍋では、りんごが黒ずみ、味や色も悪くなってしまいます。



11月の旬もの

大根

根には分解酵素のアミラーゼを豊富に含み、消化を促進して胸やけや胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどに効果があります。またビタミンCも多く含まれています。皮には毛細血管を強くするというビタミンPが含まれ、脳卒中の予防に効果が期待できます。葉の部分は緑黄色野菜の仲間で、カロチン・ビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。



【調理時のアドバイス】

大根の栄養を最も効果的にとれるのは、生のまま大根おろしやサラダ、なますにすることです。特におろしにする時は、皮つきのまま用いると皮の栄養もそのまま摂取できます。

