



Instagram
はこちら



商品一覧はこちらから。
メニューの「産地直送仕入れ情報」へ
通信のバックナンバーも見れます



オマチカネ！シャインマスカットの
ご予約承ります！下のQRからどうぞ！
1房 3000円（サイズによって変更有）



シャインマスカット・生落花生

焼き芋、お米、卵、調味料など
追加注文はこちら

あなたは玉派？ それともサニー派？

レタスの旬は、夏ではなく、これからなんです。





こんにちは ゆうきやです

21日の中秋の名月、ちょっと雲がりましたが、美しさと強さがありましたね。
8年振りの満月同日という事。ならばと願い事沢山しました！

今週は新入荷続々！やはり実りの秋、先ずはレタスから CHECK！

レタスには「ラクチュコピクリン」(アイドルグループの名前みたい…)という苦み成分が含まれています。
ラクチュコピクリンは気持ちを穏やかにする鎮静効果や、眠りを促す睡眠促進効果があります。
日本ではあまり知られていない作用ですが、海外では「長時間の運転の前にはレタスは食べるな！」
という格言や、絵本の中で「レタスを食べると眠くなる」という描写もあり、
日本より広く知れ渡っていることが分かります。なんだか口にしたくなる言葉だ…ラクチュコピクリン！

サラダはもちろん、炒め物・チャーハン・スープ、お好みでパスタの他、
ごはんやパンの代わりに料理をのせ、巻いて食べるのもオススメです。
ビタミンEは、熱を入れても壊れないため、炒め物にして油と一緒に摂ると吸収率も良くなりますよ。
酸化酵素の働きで、刃物で切ると切り口が茶色になることもあります。

レタスはなるべく手でちぎって調理してください。

ちぎる前にボールに冷水をはりレタスをつけると、パリッとした食感が増すので、ぜひ試してみてください。



お待ちせしました！秋の果物の宝石、シャインマスカットが長野県より
入荷開始です。種がなく、皮の渋みが少なく、皮ごと丸ごと食べることが
できます。糖度も18度以上あり、香りも華やかなのが特徴です。
近年大人気の品種ですが、とにかく食べれば納得！です。

生きもの田んぼのお酒で クラウドファンディング 挑戦中!!



CAMPFIRE
URL

支援者募集中!!お米、田んぼに対する
想いが詰まっています。是非ご一読ください!!

和歌山県より平種無柿の入荷開始
です。柿が赤くなれば医者が青く
なると言われるほど栄養価に優れた
果物です。100gに含まれるビタ
ミンCの含有量は、なんとレモン
よりも多いのです。BIKKURI!!!!



今年も大好評!
今年は特に大好評!!
生落花生は、
まとめ買いでお得です!
通常価格

250g540円のところ
500g だと 1000円
1kg だと 1800円 也!
追加のご注文喜んで承ります!
是非旬をお楽しみください!!

