



## 旬の野菜と果実 6月号

6月中旬からの商品もありますのでご注意願います。

気軽にお問い合わせください。

		*参考価格ですのでご注意ください。	
		品名	単位
	ホワイトコーン	本	従来のスイートコーンよりも甘味が極めて強く、果皮も軟らかで、シャキシャキとした驚きの食味です。クリアな純白粒で、調理後も色のくすみが少ないのが特長です。新鮮なうちは、生で食べられます。歯ごたえとさわやかな甘みをお楽しみください。
	コリンキー	本	果皮は鮮やかなレモン色でやわらかく、皮ごと食べられます。食感は歯ざわりよく、くせがなく、サラダや浅漬けにしてもおいしくいただけます。
	赤南瓜	コ	果肉に多く含まれるカロチンは腸内でビタミンAに変化し、目の疲れを癒し風邪を予防する効果があり、ガン予防や成人病の予防の効果もあるといわれています。フライパンで炒った種にはリノール酸が含まれており、動脈硬化の予防になります。
	加賀太胡瓜	本	石川県伝統野菜（加賀野菜）の一品です。見た目は瓜と見間違えそうなほど太い胡瓜で、普通の胡瓜5本分の大きさが特長です。果肉は厚くやわらかいので、普通の胡瓜より煮たり炒めたりと、様々な料理に利用できます。
	白胡瓜	PC	通称「はんじろ」とも呼ばれ、実も半分白く、軟らかさと甘みが特徴です。歯応えがいいので浅漬けにすると特においしいですよ。

	<p>四角豆</p>	<p>コ</p>	<p>不思議な形で、断面の形状がおもしろく、おもちゃの人型のブロックの様です。あっさりとしてほんの少しの苦味がマヨネーズとよく合います。</p>
	<p>赤okra</p>	<p>コ</p>	<p>莢の色が紫紅色をした5角の赤okraで生食用として彩りが良く、熱を加えると深緑色に変化します。</p>
	<p>紅ずいき</p>	<p>P C</p>	<p>関西では昔から夏の伝統野菜として親しまれてきました。食物繊維・カルシウム・カリウム・ビタミンなどが豊富に含まれています。ごま酢和えは紅ずいきの赤色が最もひきたつ料理です。ずいきのしゃくしゃくとした食感が楽しめる、泉州の夏の味となっています。</p>

株式会社 八百重  
〒554-0031 大阪市此花区桜島3丁目2-6  
TEL06-6469-1888 FAX06-6469-1887





