



日本の未来は～(食育×2)♪♪

みんなで囲もう～(食卓×2)

♪ 一汁三菜～(食べよう×2)

そう 腹は八分目ね～



市場だより

毎月19日は
食育の日

特別バージョン
～Vol. 36～

モーニング娘。の「LOVEマシーン」でね。あまりに「食育の日」にぴったりなので、今回も使ってます。

国の食育推進基本計画において食育推進運動を継続的に展開し食育の一層の定着を図るため、毎月19日が「食育の日」と定められています。

今回は、私達の食卓を支える卸売市場、ここ働く人々を支えている「関連商品売場」内の数々の店舗の紹介です。

《 働く人々の胃袋を支える食堂 》



《 商売の必須アイテム！？ 》

各種包装資材

光洋商事

大分合同包材

各種漬物

中村二三商店

豊州食品工業

こんにゃく・豆腐

河村食品

各種練製品

竹内かまぼこ

宗和蒲鉾本舗

ピン缶詰、各種食品

三久食品

青果商業協同組合

もやし

川上食品

各種鶏卵

大分鶏卵

鶏卵・米・酒、各種食品

玉井商事

和菓子、パン

安部製菓

精肉

ミートクレスト

掛谷

甘栗・ドライフルーツ

征弘食品

冷凍食品

KTSフーズ

特果品

石川特果店

健康食品

ESP香

薬全般・漢方薬

豊海薬品

日本茶

若竹園

ピューレ

日本一産業

生花

小川花屋

整体

市場整体

宅配便受付

クロネコヤマト
宅配便センター

★★★ まず、名前を覚えてください。

「関連商品売場」内だけでなく、以外と身近な店舗でも出会えますよ～♪

賞味期限チェックするとき、販売元、製造元に上記の名前をみつけたら、ぜひ、手にとってみてく

この「関連商品売場」で取り扱っているものを使い作ってみました。「一汁五菜、おやつ付き

ご飯を魚型で型抜き



熊笹

目etc.は海苔

紅白かまぼこ

もやし

牛肉

上にのせているのは **大根のピューレ**

カボスのピューレ
炭酸割りドリンク



もちろん
「焼酎」

※「カボスのピューレ」「大根のピューレ」これは、「天然素材」のものをメインに「酵素」「**「ピューレ」**」に加工したものです。「素材」の持つ効能働きで「パワーアップ」させた「超優秀健康食品」。「カボス」は**疲労回復**。「大根」は**脂肪**を**く**があります。食前酒には「カボス」、がっつり系の「大根のピューレ」をぜひ、添えてみてください〜!

〜「紅白かまぼこ」の型抜き〜

型抜きの分は1本そのまま使います。



裏返す



立体感と色合いも絶妙です。♪♪♪
お弁当にもGoodです。

かわいいピックにさしてパ〜ティにも♪厚みがあるので、アレンジしやす〜い。

★もちろん、「お魚の栄養分」はばっちりとれますよ〜★



「ちくわ」とキャベツの「桜えび」あえ〜「白ゴマ」添え〜



軽くチンした「キャベツ」に「ちくわ」「桜えび」のせ、好みのタレで…最後に「白ゴマ」を

うさぎ かまぼこ



「紅白かまぼこ」で「うさぎ」です。「耳」は簡単にできますが、「目」が難しい。「黒ゴマ」ですと、切れ長の目の「純和風顔」になります。

とうふ

抗ウイルス作用のある「レン」
↓
しています。風
干し椎茸、もどしたものを



こんにゃく

けんちん汁



七味唐辛子

大人味にするのに
役立ちます。

11月15日は

「油祝い」

「七五三」がポピュラーになる、ず〜と昔は「11月15日」といえば、「この日に**油気**のあるものを食べ、本格的な**寒さに備える**」という一大イベントでした。

この「油祝い」の**代表料理**が「けんちん汁」
水切りした「豆腐」を「ゴマ油」で炒めるのが特徴。
他は、「胃腸の働きを高め、身体を温める」作用がある根菜類をたっぷり入れ、「しょう油」「酒」「塩」で味付けしたもの。
2日目、3日目も美味しいので、たっぷり作っておくと便利です。



まあ、よくよく考えると我が家の場合、毎日が「今年も、楽〜に「冬」が

おつまみセット



「煮卵」⇒3コ入りパックで売られています。見た目は、ものすごく濃い味に見えますが、切ってみると黄身が色鮮やかでいい具合のお味です。ラーメンのトッピングはもちろん、お弁当のおかずにも。

「刺身こんにやく」⇒ズバリ！これほど、罪悪感なく食べれるものはないでしょう！！ぜひ、おつまみの一品に加えてね～

「菜の花のゴマあえ」⇒「菜の花」と「ゴマ」、それぞれ下ごしらえ済で、あとは食べたい時に混ぜるだけの簡単セットになっています。便利で～す。



そう、「納豆」に「タレ」を入れ、よく混ぜます。→ 耐熱容器に入れます。→ 刻んだ「ウインナー」のせます。→ 刻んだ「小ネギ」のせます。→ 「マヨネーズ」を格子状にかけます。→ 「とろけるチーズ」をのせます。→ オーブントースターで加熱します。→ 食べま～す。→ うまいで～す。



蒲鉾の盛り合わせ



蒲鉾もいろんな種類があります。野菜、イカetcを練りこんでいるものも2日目、3日目の「けんちん汁」に入れ。これまた、汁が美味しくなるから～多めに買って置き



クルミトースト



刻んだ「クルミ」と「とろけるチーズ」をパンにのせ、オーブントースターで焼くだけ。「クルミ」とのコラボで新食感に仕上がったトースト。試してみてください～☆☆☆

雑誌のダイエット特集でよく目にする「オメガ3系良質の油をたくさん含有している「クルミ」、他に「腸の働きを整える作用」が有効な食材です。食べなきゃもったいない～

バナナチップス

＋レーズン



この「カゴ」も包装資材のお店で購入

「焼き太刀魚の押しずし」「豊後水道 味めぐり」「はもずし 豊後水道 鱧六味六彩」の盛り合わせ

実は、ここのお寿司屋さん「駅弁」「空弁」と大分の玄関口にも進出しているんですよ～ お土産



★「関連商品売場」については、月曜日～土曜日の8時半より一般の方々もご利用いただけます。（※水曜日にお休みすることがあります。）

まず、「市民感謝デー」時にぜひ、チェックしてみてください。

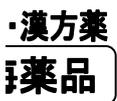
※お昼までの営業の店舗が多いので、ご注意ください。



大分



2)



ださい。

「プラスα

リンク

ん
削り」でもOk

の補足です。
ブドウ糖」で
を「酵素」の
♪♪
分解する働き
「焼肉」には
! \ (^▽^) /

「マ」添え〜



「マ」を
添えてね〜



「マ」含有
し邪予防に…

「もの

「ちん汁



「粉だんしょう

味にするのに
役立ちます。

「油祝い」
越せそうです。

さ



...
ると

きましょう。

トースト



「**ト**」という
も「**ストレス**
いる、すぐれた
〜!?



できます。

」
のせ



産にどうぞ〜

だけます。

分市公設地方
卸売市場