

白石の新鮮野菜 う〜んとうまいから、食べてみてけらい〜ん！

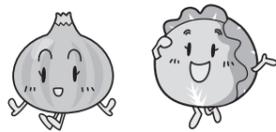
～白石市農産物直売所連絡協議会は、地産地消を推進します～

白石市農産物直売所連絡協議会では会員を募集しています。市内で直売活動をされている方などで興味のある方は、気軽にお問い合わせください。 ☎農林課 ☎22-1253



●今月の旬の野菜

新じゃがいも、新たまねぎ、スナップエンドウ、キャベツ など



1. パーバ工愛市(クラブいち)

今月のオススメ
旬の野菜のほか、生花、加工品、漬物など(惣菜などの販売は当面の間お休みします)

- ①JAみやぎ仙南白石地区事業本部構内
●販売日時 毎週水曜日 9:00～12:00
- ②JAみやぎ仙南福岡支店構内(アグリハウス)
●販売日時 毎週土曜日 9:00～12:00
☎JAみやぎ仙南女性部白石地区
パーバ工愛市 ☎25-3531

2. 小原いきいき直売所

- 販売時間 10:00～15:00
- 場所 小原材木岩公園内
☎小原いきいき直売所 ☎29-2760

3. 青っ葉市直売所

月1回の「サービスデー」(定期市)を開催中！各店とも月初めの販売日に開催します。お買い上げ金額にかかわらず、好きな新鮮野菜1点をサービスします。

- ①ポーチパーク内
●販売日時 毎週水・土曜日 9:00～12:00
- ②本郷店(旧国道113号角田街道踏切そば)
●販売日時 毎週水曜日 9:00～12:00
- ③いきいきプラザ
●販売日時 毎週土曜日 9:00～12:00
※スーパービック白石店でも新鮮野菜を販売しています。
☎大槻 久江 ☎25-8572

4. 羽山朝採り市

- 販売日時 毎週土曜日 9:00～12:00
- 場所 犬卒都婆公会堂前
☎小畑 胖 ☎27-2236

5. 百姓市場

- 販売日 毎週火・日曜日 10:00～13:00
- 場所 ポーチパーク内
☎佐久間義昭 ☎25-6836

6. 小十郎の郷

- 【毎日営業！】
- 販売時間 9:00～18:00
- 場所 旧白石市地方卸売市場(福岡長袋字八斗蒔地内)
☎小十郎の郷 ☎22-0881
<http://www.kojuro-sato.com>

7. 馬牛沼産直センター

- 販売日時 毎週火・木・土・日曜日 9:00～17:00 (定休日：毎週月・水・金曜日)
- 場所 国道4号沿い馬牛沼付近
☎馬牛沼産直センター ☎25-0520
bagyunuma@yahoo.co.jp

8. 軽トラ市

- 販売日時 毎週金曜日 9:00～12:00
- 場所 すまいるひろば
☎四籠 ☎29-2451、山田 ☎26-1345

※しろいし産の新鮮な旬の野菜や花、漬物、放し飼いの卵などを販売しています(直売所により品ぞろえは異なります)。

※白石市農産物直売所連絡協議会加盟店のみ掲載しています。「SSN」は「白石・新鮮・農産物」の略称です。

今が旬！「白石産 新じゃが」はいかがですか？



6月下旬頃から、「新じゃがいも」が各直売所店頭並びます。白石では、「男爵」「メイクイン」「キタアカリ」が大半を占めています。品種の特徴にあった料理法をご紹介します。

●新じゃがの特徴

皮が薄くてみずみずしく、茹でればツルリと皮が剥がれるのが特徴です。また、小さくて火が通りやすいので、炒めたり、揚げたりするのがオススメ。皮の部分には栄養が豊富ですので、皮ごと使うのがよいでしょう。

- 男爵系・・・でんぷんが多い粉質系で、粉ふきいもやマッシュポテト、コロケに向いています。
- メイクイン・・・でんぷんの少ない粘質系で、煮くずれがしにくいので肉じゃがなどの煮込み料理に最適です。
- キタアカリ・・・皮つきのふかしいもやコロケ、ポテトサラダに適しています。

●じゃがいもの栄養価

でんぷんを主とした炭水化物ですが、カロリーが少なく、

フランス語で「大地のりんご」と言われるほど、ビタミンCやB1、B6などが豊富です。じゃがいものビタミンは、でんぷんに含まれているため、熱に強いのが大きな特徴です。ビタミンCは、コラーゲン生成のほか、血管や神経を強くして老化を予防する働きもあります。また、血中の塩分を排出する働きがあるカリウムも多く含まれているので、体内の塩分バランスを調整したり、むくみの改善効果も期待できます。

●ワンポイントアドバイス

じゃがいもの芽や緑色になった部分には、ソラニンと呼ばれる毒素が含まれているので、取り除いてから調理しましょう。ソラニンは、光を当てると増えるので、通気性のよい涼しい所で保存しましょう。

●おすすめメニュー



ポテトサラダ



肉じゃが

白石市ごみ収集日カレンダー (平成25年6月～平成25年9月分)

平成25年 8月 ※プラスチックのおもちゃは「もやせるごみ」です。電池や金具は外しましょう。							
地区名	越 河 斎 川 大 平	大鷹沢 白 川 小下倉	大鷹沢田中	福 岡 小 原	市街東北本線 東 側	鷹 巣	市街東北本線 西 側
ごみ区分							
収集曜日	火	月	金	木	金	月	水
ペットボトル (第1曜日)	6日	5日	2日	1日	2日	5日	7日
びん類 (第2・第5曜日)	13日	12日	9日 30日	8日 29日	9日 30日	12日	14日
缶 (第3・第5曜日)	20日	19日	16日 30日	15日 29日	16日 30日	19日	21日
その他のプラスチック (第3曜日)	20日	19日	16日	15日	16日	19日	21日
もやせないごみ (第4曜日)	27日	26日	23日	22日	23日	26日	28日
紙類・容器包装 プラスチック	6・13・20・27	5・12・19・26	2・9・16・23 30	1・8・15・22 29	2・9・16・23 30	5・12・19・26	7・14・21・28
	火・金	月・木	月・木	月・水・木	月・水・木	火・水・金	火・水・金
もやせるごみ	2・6・9・13・16 20・23・27・30	1・5・8・12・15・19・22・26・29			1・5・7・8・12・14・15 19・21・22・26・28・29		2・6・7・9・13 14・16・20・21 23・27・28・30

平成25年 9月 ※粗大ごみは集積所にせまません。自分で施設へ持ち込むか、収集許可業者にご相談ください。							
地区名	越 河 斎 川 大 平	大鷹沢 白 川 小下倉	大鷹沢田中	福 岡 小 原	市街東北本線 東 側	鷹 巣	市街東北本線 西 側
ごみ区分							
収集曜日	火	月	金	木	金	月	水
ペットボトル (第1曜日)	3日 (10/1)	2日 (10/7)	6日 (10/4)	5日 (10/3)	6日 (10/4)	2日 (10/7)	4日 (10/2)
びん類 (第2・第5曜日)	10日	9日 30日	13日	12日	13日	9日 30日	11日
缶 (第3・第5曜日)	17日	16日 30日	20日	19日	20日	16日 30日	18日
その他のプラスチック (第3曜日)	17日	16日	20日	19日	20日	16日	18日
もやせないごみ (第4曜日)	24日	23日	27日	26日	27日	23日	25日
紙類・容器包装 プラスチック	3・10・17・24 (10/1)	2・9・16・23・30 (10/7)	6・13・20・27 (10/4)	5・12・19・26 (10/3)	6・13・20・27 (10/4)	2・9・16・23・30 (10/7)	4・11・18・25 (10/2)
	火・金	月・木	月・木	月・水・木	月・水・木	火・水・金	火・水・金
もやせるごみ	3・6・10・13 17・20・24・27 (10/1・4)	2・5・9・12・16・19・23・26・30 (10/3・7)			2・4・5・9・11・12・16 18・19・23・25・26・30 (10/2・3・7)		3・4・6・10・11 13・17・18・20 24・25・27 (10/1・2・4)

※不忘・川原子地区のもやせるごみは、毎週水曜日に収集します。

- 平成25年4月からは収集曜日が固定され、祝日も回収します。
- ごみは、必ず当日の午前8時30分までに収集所に出してください。
- 資源ゴミ「衣類」(綿50%以上)の収集は、紙類の収集日(毎週1回)に行きます。
- 「もやせるごみ」と「もやせないごみ」の袋は、中身がどちらかわかるよう袋の表に印を付けて出してください。
- ごみの分け方などの詳細は、「ごみの分け方と出し方 平成23年度～」をご覧ください。

※平成25年10月以降の収集日カレンダーは、10月号に掲載する予定です。

☎生活環境課 ☎22-1314