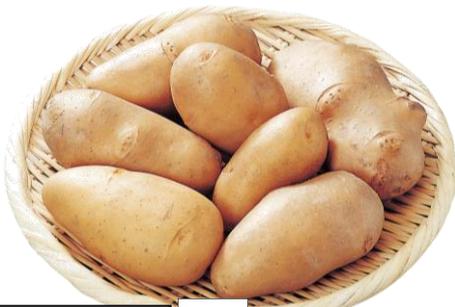
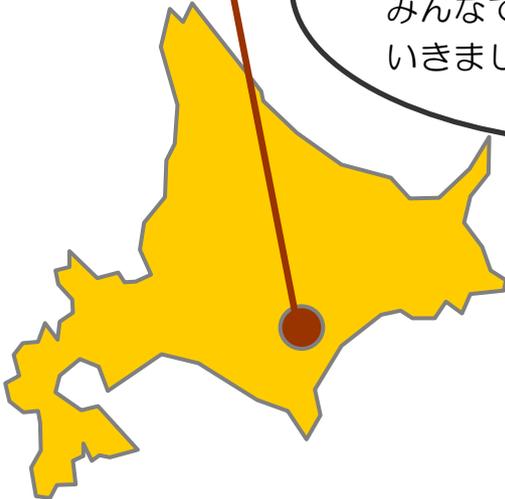




# おいしいメーカーが **超**オススメ!

## 有機農法すずらん会



114



※写真は1Kgです。

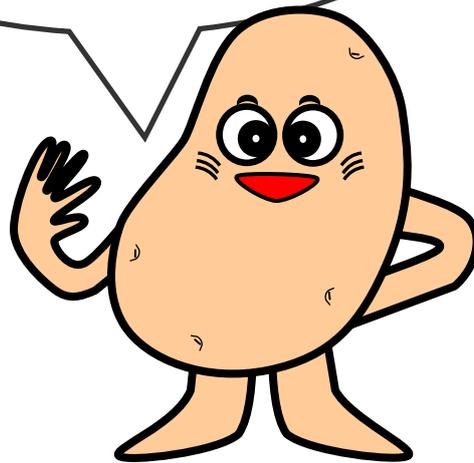
パレイショ (メーカー) 1Kg

115



パレイショ (メーカー) 2Kg

たくさんできていますが、  
注文が少なく、まだまだたくさんあります。  
みんなで利用して、生産者を応援して  
いきましょ!



北海道有機農法すずらん会の  
美味しいメーカーインを食べよう。

### ■ビタミンCが豊富でヘルシー

パレイショには、ビタミンCが多く含まれており、ほうれん草やみかんと同じくらいだそうです。しかも、パレイショのビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいといわれています。この時期、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果が期待できます。また、パレイショの主成分はでんぷんで糖質類ですが、カロリーはさつま芋などと比べても低く、ヘルシーです。

### ■カレーやシチューなどの煮物におすすめ!

長時間煮ても煮くずれが少ないので、カレーやシチュー、肉じゃがなどの煮込み料理におすすめです。煮る時には、水からゆっくりゆでるとうま味が出てきます。ポテトサラダやさっと湯に通して歯ざわりのよいサラダにするのもよいですね。

## たくさん食べていただけることを願っています。

皆様お元気ですか。北海道の有機農法すずらん会の中島です。すずらん会ではメーカーインの収穫も無事に終わり、現在は一面の銀世界です。今季のメーカーインは、天候が厳しかったので小さな芋が目立ちますが、たくさん収穫できています。芋は小さいですが、皆さんに美味しく安心して食べて頂けるよう、気持ちを込めてお贈りします。小さな芋が多い事で、皆さんにご迷惑をおかけするかもしれませんが、味や品質には、いっさい変わりはありませんので、美味しく、たくさん頂いてくださる事を願っております。有機農法すずらん会のメーカーインを、よろしくお願い致します。



有機農法すずらん会

中島さん