

# 直売所通信

## 10月の農産物

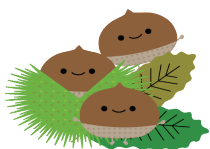
暑かった夏も終わり、実りの秋・食欲の秋がやってきました！

今月は里芋、栗、しいたけ、落花生、さつまいも、ネギ、とうがらしなどが旬を迎えます。そろそろ野菜たっぷりの鍋料理や煮物はいかがですか？

晩生のぶどうである甲州ぶどうに加えて秋の果物の代表格でもある柿も登場します。

生食用甘柿と干し柿用渋柿がございます。どうぞご利用ください！

来月中旬からは、甲府市中道地区の特産物の一つがスタートです。どうぞお楽しみに！



10月号

令和3年  
10月1日発行

風土記の丘  
農産物直売所

営業時間  
9:00~18:00  
火曜日定休

電話  
(055)266-3858

FAX  
(055)266-5816

志村店長より 皆様へ

朝夕とすっかり秋を感じる季節と成りました。

果物は柿を始め、甲州ぶどう、大人気のシャインマスカット etc 野菜は大根、白菜、ほうれん草 etc と、秋野菜が店頭にお目見えして来ました。

食欲の秋を大満足させる品々が多彩に並びます。



### ☆もろこしすいとんのご紹介

ファームキッチン味菜で販売しております「もろこしすいとん」すいとんの中に中道地区特産のとうもろこしのペーストを練りこみました。温かいすいとんを召し上がって、一息入れてみてはいかがでしょう。



770円(税込)

営業日カレンダー

2021年 10月

9:00-18:00  
休み  
火曜日定休

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

## 風土記の丘 農産物直売所

ふどきのおか  
fudoki-no-oka

〒400-1508

山梨県甲府市下曾根町1070-3

055-266-3858

(FAX) 055-266-5816

甲府南IC下りですぐ！

HP <http://fudoki-nakamichi.com>

ブログ <http://fudoki-nakamichi.sblo.jp>

Twitter @ funocho

随時更新中!

## かぼちや

夏から秋にかけて収穫期を迎えます。保存がきくので長期間楽しめまます。

かぼちやの種類は3つのタイプに分かれます。直売所にも様々なかぼちやが並びますので、どうぞご利用ください。

**西洋かぼちや(ホクホクして甘味が強い)**

- ・みやこ(一般的によく知られる品種)
- ・ほっこりえびす
- ・銀河
- ・九重栗
- ・坊ちゃん(ニカボチャ)
- ・ロンのかぼちや

**日本かぼちや(食感がねっとりして和食向き)**



バターナッツかぼちや

**ペポかぼちや(様々な色や形)**  
・そうめんかぼちや  
・ズッキーニ

## 今月の旬

旬

**里芋**  
独特なぬめりのある食感が特徴で、様々なアミノ酸を含む。サツと下茹でするか、軽く塩でもみ、水洗いしてから調理する。



**さつまいも**

紅はるか、紅あずま、安納芋、シルクスweetなど食味の違う様々な品種が並ぶ。ご飯のおかずやお菓子にも役立つ秋野菜。



**しいたけ**

秋しいたけは、春しいたけよりも香りが高いのが特徴。低カロリーで栄養豊富、鍋物には、欠かせない食材。



その他、ハヤトワリ、柿、落花生、栗、小かぶ、山わさびなど