

キラキラマーケット カレンダー

2022

7

July

おかげさまで8周年を迎えることができました。
農家とお客様をつなぐことのできる直売所を目指し、より一層努力してまいります！
今月も暑さに負けず元気に営業いたします！

sun

mon

tue

wed

thu

fri

sat

夏ギフト承り中!

にいがたを贈ろう!新潟市産の農水産物
送料応援キャンペーン対象!

・枝豆ギフト
・枝豆&ビール
・枝豆&とうもろこし
・南浜産スイカ

・新潟お米セット など
オンラインショップからも
お申込みいただけます!



トク 1

とうもろこし
フェア

2

とうもろこし
フェア

3

米 4

肉 5

6

卵 7

米トク 8

枝豆フェア

9

枝豆フェア

10

米 11

休業日

12

13

卵 14

トク 15

16

17

米 18

肉 19

20

卵 21

トク 22

23

24

100円市

31

米 25

肉 26

27

米卵 28

トク 29

100円市

30

※ お米の日

ポイント2倍!さらに5kg以上の
ご購入で農産物のプレゼント!

※ お肉の日

対象商品のお肉が10%オフ。
※一部除外品がございます。

食育 食育の日

キラキラスタッフによる
食のプロジェクト。

卵 たまごの日

対象のたまごが数
量限定でお買い得!

トク トクの日

お得な商品がいっぱい!

とうもろこしフェア (2日・3日)

横越・豊栄地区などから
旬のとうもろこしが大量
入荷!とうもろこし5本以
上のご購入で、その場で
引けるスピードくじ開催。
(くじは数量限定となります)

マーケットおすすめ
とうもろこしの茹で方

水から茹でるとジューシーに、
熱湯から茹でると
シャキッとした食感に!

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、とうもろこしを入れ3~4分茹でる。(蒸し器でもOK)
- 茹で上がったら、熱いうちに一本ずつラップでくるむ。
- 冷めたら冷蔵庫に入れる。(長期保存の場合は冷凍庫へ)

枝豆フェア (9日・10日)

黒埼・曾野木地区などから
旬の枝豆が大量入荷!
枝豆3袋(300g袋/500g
袋組み合わせ自由)ご購入
で合計金額より100円引き!
(この機会にたくさんいただきま
しょう!)

マーケットおすすめ
枝豆の茹で方

- ざるに入れ、塩を振り、よくもんでうぶげをとり、水で洗う。
- たっぷりのお湯を沸かし、塩を入れお好みで、3~4分茹でる。
- 茹で上がったら、ざるなどに広げあらし、冷ます。

※素早く冷ますと色よく仕上がります。
今後の入荷予定の主な品種
おつな姫・湯上り娘・まご娘・茶豆・晩酌茶豆・肴豆

食育 7月の「食育の日」

テーマ 夏の暑さにネバネバアップ! ~ネバネバ野菜特集~

■ オクラ

オクラにはピーマンの3倍のビタミンB1が含まれており、夏バテなどの疲労の回復にも効果が期待できます。ネバネバのものは、ムチンとペクチンで、ペクチンには血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。

■ ツルムラサキ

栄養価の高さを誇るツルムラサキは、骨の健康維持に役立つビタミンKやカルシウムが豊富です。また、βカロテンやビタミンCも豊富で、抗酸化作用や老化防止、免疫力向上などに期待できます。

■ モロヘイヤ

モロヘイヤのぬめりは、ムチンという成分で、消化管粘膜保護や、血糖値・コレステロール値の上昇を抑える働きがあります。また、カロテン、カルシウムの含有量が野菜の中でトップクラスで、ビタミンB群やC、Eも豊富です。

100円市 (30日・31日)

31日(日)は棚卸しのため午後3時に閉店いたします。

予定しているイベント等は都合により開催できない場合がございます。

JA新潟市 直売所 / いくとびあ食花

キラキラマーケット

〒950-0933

新潟県新潟市中央区清五郎336

[営業時間] 10:00~18:00

TEL:025-384-8487

FAX:025-384-8470

MAIL:kirakira.ja.niigatashi3@gmail.com

QRコードを読み取ってWebにアクセス!

https://kirakiramarket.com



f t i Kirakira Market

各種SNSのご紹介

旬な情報や
お得な情報を
随時更新中!



LINE



Twitter



Facebook



Instagram