



ブルーベリーの
花言葉
「実りのある人生」「知性」
8月21日の誕生花。

【ブルーベリーの経過】



ブルーベリーの
豆知識
ひと房から約10粒の
ブルーベリーの実が
なります!!

【機能性成分とその効果】

青い森の機能性食品素材ハンドブック第8版より引用

①アントシアニン

目の網膜にはロドプシンという紫色の色素があり、これが光の刺激で脳に信号を伝えて視覚を感じさせます。ロドプシンは強光や加齢、目の酷使によって分解され減少する物質で、アントシアニンはロドプシンの再合成を補助する働きをします。

ブルーベリーはアントシアニンを多く含むため、視力の改善や眼精疲労の回復に効果が期待されています。



②食物繊維

ブルーベリーは食物繊維が豊富で、その含量はキウイフルーツ、りんご、バナナより高いことが分かっています。

食物繊維はほとんど消化吸収されず、体を構成する成分やエネルギーにはなりません、便通の改善、腸内の有害物質やコレステロールなどの排出を促進し、腸内細菌叢の改善等の働きがあります。

腸内環境が良くなると...



みんなで作ろう!

ブルーベリーのミルクレープ



材料

エコーブ商品むしパンミックス	200g
卵	3個
牛乳	300ml
サラダ油	20g
ホイップクリーム	
ブルーベリー液	

作り方

- 卵を溶きほぐし、牛乳とサラダ油を均一に混ぜ合わせたところにむしパンミックスを加え、均一に混ぜ合わせます。
- ホットプレートの中火～弱火にしてクレープを焼き、冷まします。
- クレープを底に敷きクリーム※をのせクレープを重ねていきます。
※市販のホイップクリームに色がつくまでブルーベリー液を加えました。
- お好みでブルーベリー液・ブルーベリーをトッピングしたら完成。



「かだあ〜れ」で販売中! → 濃厚な“みるくソフト”
あなたはどちらが好きですか?
新登場!! 各 350円(税込)



皆さまのおかげで1周年

かだあ〜れ 周年感謝祭

10/8(金)・9(土)・10(日) 営業時間 / 9:00~18:00

来場者には数量限定で記念品をプレゼント! マグロ解体ショー(9日のみ開催予定)や津軽塗展示販売会などのイベントも行われます!皆様のご来店お待ちしております。



出荷会員募集

「かだあ〜れ」では専業農家だけでなく、新規就農者、少量だけど販売してみたい方など、多様な出荷会員を募集しています。
出荷会員からは「珍しい野菜を知ってもらいきっかけになった」「売り先の確保につながり心強い」との声が聞かれています。会員加入でお悩みの方はまず一度、ご相談ください。
お申し込み、お問い合わせ先は「かだあ〜れ」まで!! TEL:0176-51-4020

お得な情報やイベントの詳細を随時配信中!

