

甲府市地方卸売市場



市場だより

Vol.53 令和3年 8月号



正門花壇・西門プランターを整備しました。



正面花壇の植え替えを行いました。
今回は、コキア・コスモス・マリーゴールドなど
多彩な顔ぶれ！ 当日は、警備員さんにもお手
伝いいただき、配色、高さなど、バランスを考え
ながらの植え替えでした。
今はまだ緑色が多いですが、これから秋に向か
い、鮮やかに色付いていく様子を、入退場の一瞬
ですが、楽しみにしてください！



西門周辺のプランターの植え替えも行いました。
白・ピンク・赤と3色の日日草が出迎えてくれます。
こちらはパンジー&ビオラからのバトンタッチ！
次は何に変わるか、予想してみてください。

注意!!



- ・手洗い
- ・アルコール消毒
- ・マスクの着用
- ・キープティスタンスなど

新型コロナウイルス感染症対策を徹
底してください。

FM甲府聞いていますか？

毎月第3金曜日 12時30分から「甲府市声の広報」
で、旬の食材、イベント紹介などを行っています。
市場関係の皆様にご出演いただき、最新情報をお知らせ
しています。
お昼のひと時、地元ラジオに耳を傾けてみてください！
エフエム甲府（76.3MHz）

【山梨県からのお知らせ】

8月31日は野菜の日です。

山梨県内でも多くの野菜が作られています。

山梨県産の新鮮な野菜をお召し上がりください！

「1日350gを目安に野菜を食べて

健康な毎日を過ごしましょう！」



今後の工事予定

8月中旬から、卸売場ならびに事務所照明器具のLED対応器具への取替え工事を実施します。作業時、点検時などに業者の出入りがございますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

- 取替え工事の作業順は、状況により変動いたします。
- 作業は、年内に完了予定となっております



今年もやります！ 不燃物回収事業

今年度の不燃物（粗大ごみ）回収事業を下記の通り実施します。

注意事項をご確認いただき、持ち込むようお願いいたします。

金属・家電品	8月19日（木）	午前10時から正午まで
木製品・蛍光灯	8月26日（木）	午前10時から正午まで
プラ・ゴム製品	9月2日（木）	午前10時から正午まで



注意事項

- ・電池の回収は行いません（電動ポンプの中の電池も抜いてください。）
- ・指定品目以外のは受け取りません。
- ・各自で実施時間内に持ち込んで下さい。
- ・分解できるもの、素材ごとに分別できるものは分けてから持ち込んで下さい。
- ・指定品目であってもお受けできない場合もございます。
- ・家電リサイクル対象品その他、別途費用が発生するものは、ご相談下さい。

夏季の節電にご協力ください

今シーズンも熱中症に注意するとともに、クーラー、冷蔵・冷凍設備などの節電と省エネルギー対策推進へご協力をお願いします。

**契約電力を超えると
基本料金の値上げも**



節電・省エネルギーの主な対策

◆空調

- ・冷房中の室温は28℃に
- ・ブラインドなどで日射を遮り換気量を適切に調整
- ・コンピュータ室もコンピュータの性能を確保できる範囲で可能な限り設定温度を調整



◆照明

- ・業務上必要な照度を確保し、使用していない箇所の消灯の徹底
- ・廊下など共用部分も業務に支障のない範囲で消灯

◆冷蔵庫・保冷庫

- ・設定温度の見直し
- ・扉の開閉時間を少なく、冷気を外に逃さない
- ・商品を詰め込みすぎない・冷気吹出口に置かない

旬のごちそう

夏が旬の貴重な葉物野菜「空芯菜」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 村上由実さん

夏が旬の野菜というと、ナスやトマト、パプリカなど、色鮮やかな果菜類を思い浮かべる人も多いと思いますが、今回ご紹介する「空芯菜」は数少ない夏が旬の葉物野菜です。

シャキシャキした茎の歯ごたえが特徴で、茎の中（芯）が空洞なので、「空芯菜」という名が付けましたが、他にも「エンサイ」「ヨウサイ」などとも呼ばれています。βカロテンを多く含み、ほうれん草などと同じ緑黄色野菜に分類されます。鉄分も含んでおり、肉や野菜などと一緒に調理すると吸収しやすくなります。

選ぶときは、葉の緑が濃く鮮やかなものが良いでしょう。茎の切り口が変色しているものは、収穫してから時間が経っている可能性があります。

保存の際は、濡らしたキッチンペーパーで切り口を包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存してください。生育時と同じように立てて保存するのは、葉物野菜保存の基本です。



[作り方]

1. むきエビは洗って水気をふき、背ワタを取って（○）をもみ込む。
2. （●）をボールに入れ、よく混ぜる。
3. 空芯菜は3センチの長さに切り、ニンニクはみじん切りにする。
4. フライパンに油とニンニクを入れて火をつけ、香りがたったらエビを加えて炒める。
5. エビの色が変わったら空芯菜の茎と2を加えて炒め、葉を加えてしんなりしたら器に盛る。

空芯菜とエビのチリソース炒め

[材料]2人分

- ・空芯菜 150g
- ・むきエビ 150g
- ・ニンニク ひとかけ
- ・サラダ油 大さじ1

- 片栗粉 小さじ2
- 酒 小さじ2

- トマトケチャップ 大さじ3
- 醤油 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2

※火を通しすぎるとシャキシャキ感がなくなるので、注意してください。

※お子様が食べる場合や辛いものが苦手な場合は、豆板醤を抜いても良いでしょう。

※加熱してから時間が経つと色が悪くなります。できるだけ早く食べるようにしましょう。

編集後記

こうふるふぁーむ：県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト

日本勢の大活躍をTVで応援した熱い東京オリンピックも無事終わりましたが、天気の方はまだまだ暑い日が続いており、体が悲鳴を上げている方も多いと思います。小まめな水分補給、適切な休憩をとって体調管理に注意しましょう。

発行：一般社団法人 甲府市地方卸売市場協会事務局

山梨県甲府市国母6-5-1（青果配送センター2階）

TEL055(228)5787/FAX055(228)9163/ホームページ http://kofu-shi.joukyoukai.jp/shi_jokyo