



みずばしょう

3月号



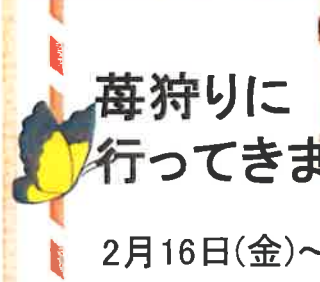
豆まき大会が開催されました



鬼に向かって
力いっぱい
「鬼は～外！」
「福は～内！」



鬼と一緒に記念撮影(^^)



苺狩りに
行ってきました。

2月16日(金)～21日(水)



～ 2月の作品 ～

3月の予定

桜の開花する頃 『花見』





いちご 特集



いちごの栄養価

イチゴはある程度の量をまとめて食べる人が多いので、ビタミンcの摂取に適しています。
これは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れに効果があります。



いちごの旬の時期

今日では、イチゴがもっとも店頭を飾るのは12月後半から2月位にかけてです。でも 本来路地物の旬は3月～4月位の春後半なのです。4月の旬の路地物は安く、しかも甘味が強く、おいしい物が多いです。
しかし、気温が高いせいか痛みが速いようです。

ちなみに、真夏に採れるサマープリンセスやすずあかね、なつみずき/夏瑞などの品種も登場しています。



イチゴのおいしい食べ方

- 水洗いは食べる直前にヘタをつけたまま。
なるべく早く使い、保存はヘタを取らずそのまま乾燥 しないようにラップをかぶせ、冷蔵庫で保存します。
- イチゴは先の方が甘い
イチゴはヘタ側からとがった先に向かい徐々に甘味が 強くなります。その為、ヘタに近いほど、甘みよりも酸味が強く感じます。

今月のHAPPY BIRTHDAY



今月のフラワーアレンジメント



空室状況

3月1日現在
らいふつくば花畑
空室 3.