



夏やわいし

栄養素・保存法から

地産地消・みちの駅まで

夏やさいのこと

もろもろ



夏野菜（なつやさい）とは

野菜の中での特に夏期に収穫されるもの。

キュウリやナスなどが代表であり、夏野菜と呼ばれる野菜にはカロチン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含んだものが多く、夏バテやガン予防によいといわれている。

夏野菜の保存方法

夏野菜の多くは水気が苦手です。洗った後はよく水気をふいて保存しましょう

レタス	芯だけ湿らせておくとよい
トマト	熟したものは冷蔵庫に、青いものは常温
ピーマン	痛んだものを捨て、ポリ袋で保存するとよい
ゴーヤ	ラップでくるんで保存するとよい
かぼちゃ	丸ごと風通しの良い所で保存するとよい
とうもろこし	ラップでくるんで保存するとよい
きゅうり	冷蔵庫に立てて入れるとよい
ナス	ラップでくるんで保存するとよい
ズッキーニ	ラップでくるんで保存するとよい

みちの駅とよとみ

山梨県のほぼ中央に位置し、かつては養蚕が盛んだった旧豊富村にある道の駅。農産物直売所では、地元の農家で収穫された新鮮な野菜を販売している。6月に行われる人気のスイートコーン（もろこし）収穫祭や、地元のフジザクラポークの絶品精肉、地豚を使用したとよとみハム、シルクパウダー入りで季節の野菜・果物を使用したソフトクリームがお勧め。



住所	山梨県中央市浅利 1010-1
営業時間	9:00～18:00
定休日	第3月曜日（祝祭日の場合は翌日）1
交通アクセス	【電車】身延線東花輪駅よりタクシー約10分、甲府駅より豊富中道線浅利バス停下車徒歩3分 【車】中央自動車道甲府南ICより国道140号線で中央市・市川三郷方面に約15分