



今回は『セロリ』についてご紹介します！

☆セロリの旬は、季節や産地によって分かります。3月～5月が旬とされています。

栄養分と効用

- 便秘の解消
- 血流をよくする
- 疲労やストレスの緩和
- 美肌効果

選び方のポイント

芯が太く、丸み、ハリがあり、肉厚な物がおすすです。内側のくぼみが狭いほうが良いです。また、筋がでこぼこしているほうが、より新鮮です。

葉はシャキツとしてツヤがあり緑色が濃いものがベスト。筋より下の茎の部分が20センチ以上あるほうが、茎がしっかりしており、料理にも使いやすくなります。

保存方法

葉が茎の水分を吸い上げてしまうので、購入後は、葉と茎の間の節で切り離し、それぞれ新聞紙で包んでからビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。このとき、茎は立てておくとうまいでしょう。また、葉は刻んでから冷凍しておく、場所をとらずに長持ちします。薬味としても重宝します。



おばあちゃんの知恵袋

☆雑祭りにするとは？☆

●雑祭りとは？
3月3日は「上巳」「桃の節句」などと言われ、厄を人形に移して祓った「流し雛」の風習がありました。それらが発展し、雛人形を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願う現在の「雛祭り」となりました。また、春を無事に迎えられたことを喜び、これからもみんなが元気で過ごせるようにと願う日でもあります。

●雛祭りで食べる

食への意味は？
はまぐりのお吸い物：はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴったり合いません。このことから仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げるように願いが込められています。

菱餅：三色(緑、白、ピンク)の餅を菱形に切って重ねたものを飾ります。災厄を除こうという気持ちや、親が娘の健康を願う気持ちが込められています。



☆今月のプレゼント！！☆

クイズに答えて
プレゼントを当てよう！

【問題】セロリの栄養分と効用をお答えください。
(※ひとつだけで結構です。)

- ① **お米 (5kg) を 3名様**にプレゼント！
- ② **温泉の入浴剤を 3名様**にプレゼント！
- ③ **たち吉マグカップを 3名様**にプレゼント！

欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。

たくさんのご応募お待ちしております。
(官製ハガキにて受付致します。)

☆応募〆切平成 27 年 4 月 20 日消印まで☆



会社名：株式会社 タカハシ

〒975-0007

住所：福島県南相馬市原町区南町3-98-1

フリーダイヤル：0120-64-6000

アドレス：newmeijitakahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

☆クリクラ紹介キャンペーン実施中！☆

紹介しても、紹介されても、お互い嬉しいプレゼント！！
ご友人でクリクラに興味のある方をご紹介下さい。

ご紹介いただいたご友人にご成約いただきますと

ご紹介いただいたお客様には…

**紹介して
ボトル2本分の**

引換券をプレゼント！！



ご紹介いただいたご友人の方には…

紹介されて

ご契約時特典！お得なスタートプラン

初回申込み時に限りボトル3本を

スタートプラン価格：1,250円(税別)

でお届け！



☆投稿コーナー☆では、皆様からの

ご意見・ご感想・ご要望大募集！

FAX、Eメール、官製ハガキで承っております！

採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。

