



# 9月の主役「にら」



がつ しょう 9月に使用する『にら』は、となみし 砺波市で作られています。

かいそうひりょう 海藻肥料のアルギットと りょうしつ ゆうきしつひりょう 良質の有機質肥料を使って育てられて つか いるので、『アルギットにら』と よ 呼ばれています。にくあつ 肉厚で『にら』 かお ふうみ の香りや風味がしっかりしています。

『にら』の どくとく かお 独特な香りは、りゅうか 硫化アリの一種『アリシン』という いっしゅ

ぶっしつ 物質で、きゅうしゅう たす ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助け、めんえきりよく たか 免疫力を高め、ひろうかいふく 疲労回復に

こうかてき 効果的です。べーた β ふく カロテンも けんこう いじ たくさん含み、やくだ 健康維持に役立ちます。