

本通



町の左側は五稜郭町と隣り合い、五稜郭公園とも接するエリア。短大や3つの高校、自動車学校もほど近く、朝夕は多くの学生達の通学風景が界隈を賑わせています。本町エリアから車で10分ほど。かつてSLのあった『SL公園』は、現在は野球場に。



(有)溝江青果



高品質、新鮮、低価格にて展開しています。



☎ (0138) 52-0829

所 函館市本通2丁目21-27

営 11:00~17:00

休 日曜日

P なし

柏木・深堀



電車道路沿いに隣接する商業地域と静かな住宅街とを持つ柏木町。エリアに根を張る様々な業種の会員によって地域活性化に尽力する『柏木商友会』も元気。お隣の深堀町も閑静な住宅街ながら、電車道路や函館競馬場に隣接し散歩に楽しいエリアです。



宮本青果店



創業62年、元祖バケツ売りの店！柏木町、そば処陣屋さん向いにリニューアルオープン！年中特売の店を目指して、お客様に喜んで頂ける様努力しております。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



☎ (0138) 51-5813

所 函館市柏木町 36-15

営 9:30~16:00

休 第3日曜日

P 3台

澤田青果店



新鮮モットー！ 小家族の方にも 小分け販売もして
ます。野菜他くだもの、お花も 少しおいております。
気軽に見にいらしてください！



☎ (0138) 52-7951

所 函館市深堀町3-22

営 10:00~18:00

休 日曜祭日

P うら口1台

小松菜【こまつな】

食べやすく栄養価も高い。ほうれん草に
比べアクが少ないので、下ゆでが不要！ 最
近話題のグリーンスムージーに適している。

カロテン・鉄分・食物繊維を含み、カル
シウムは100g中170mgと多く含まれてい
る。牛乳と一緒に摂ることで、カルシウムと
リンのバランスがよくなり吸収率もアップ！

(保存方法)

- ・ぬらした新聞紙に包みビニール袋に入れ
野菜室へ。
- ・長期保存をしたい場合は、購入後すぐに
茹で冷凍保存。

(鮮度の見分け方)

- ・肉厚で緑色が鮮やかで、あまり濃くないもの。
- ・葉先まで勢いがよく、大きさが
揃っているもの。
- ・茎が太く、しっかり
しているもの。



日吉・神山



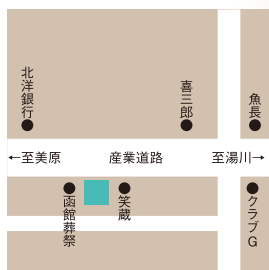
両町とも湯川から北斗市をつなぐ産業道路に面する地域。日吉町には函館フットボールパークやサッカー場があり、また、新たな道路の建設などで年々風景が変化していくエリア。神山町は住宅街が広がり、陣川、東山町へ繋がる東山墓園線の通る町。



(有)マルセン山崎青果店



店頭ポップを配して季節の旬の品物や特売品を紹介しています。お客様との会話を大事にしてより良い店作りを考えています。尚、果物缶詰等の各種盛籠も御用命頂きたいと思ひます。



☎ (0138) 56-4188

所 函館市日吉町3-44-12

営 9:00~18:00

休 日曜日

P 2台

イエローハウス たにやま



新鮮な野菜・果物を、ディスカウントで、販売しています。季節に応じて、自家産の朝取りの野菜も販売します。又、秋には、メイクイン・男しゃく芋の送り、干し大根も沢山取り扱っています。



☎ (0138) 56-6310

📍 所 函館市神山3丁目59-1

🕒 営 9:00~18:00

📅 休 日曜日

🅐 P 8台

トマト【とまと】

最近よく耳にするリコピン。トマトに含まれる赤色色素で、抗酸化作用があり、血糖値を下げ、がんや動脈硬化の予防、女性には嬉しい美白・ダイエット効果が期待される。

リコピンは脂溶性のため、単独で食べるより、サラダにしてドレッシングをかけて食べる・調理して食べる方が吸収率アップ!

(鮮度の見分け方)

- ・色むらがなく、ツヤとハリがあるもの。
- ・全体に硬くしまり、丸みがあるもの。
- ・ヘタが緑色で切り口が新鮮なもの。

(保存方法)

- ・熟したものは、パックのまま冷蔵庫の野菜室へ。
- ・未熟なものは、常温で保存。

