

☆秋の味覚 『四方竹(しほうちく)』 只今入荷中!!



♪穂先の部分。肉巻きフライなどに...

♪根元の方。煮物やお寿司にどうぞ。

ここ南国市の特産品、秋に採れる筍四方竹は上右画像でもおわかりのとおり、切り口が四角なのでその名があります。道の駅内 JA 南国市直売所『風の市』に只今入荷中。風の市にはこの他にも



さつまいも(左)、柿(中)など秋の味覚がいっぱい。他には加工品でも

ゆず果汁(右)などがあるよ!!
食欲の秋は風の市で。

猫のしっぽ LSD。字面をみると、薬物を連想して『やばっ!!』と思いますが、ここでのそれは自転車のトレーニング方法の一つで、Long Slow Distance - 直訳すれば長(時間)緩徐距離(走)。余り追い込まない強度での長距離走で、有酸素運動などの基礎能力向上に効果大とのこと。私風猫子の場合 SSS - Short Speed Splint に傾きがち。もっともスピードとスプリントは客観的に見ればあるかどうかとも疑わしいが、主観での自己満足が許されるのが趣味のいいところ。Lは時間不足で無理かも、Sも結構短気で×、Dに至っては持久力皆無。、できる範囲で好きに楽しんでます。風猫子