

今月の食材



新茶



『♪夏も近づく八十八夜...』という歌もよく耳にするこのごろです。5月始めのこの時期からおいしい新茶の季節になります

八十八夜とは、立春（2月3日）から数えて88日目。今年は、5月2日がその日にあたります。この八十八夜前後に摘まれたお茶は、渋みが抑えられた香ばしくて旨味のあるお茶になります。味もさることながら、昔からこの日に摘み取られたお茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるという言い伝えもあるそうです。その後、2番茶、3番茶と秋まで摘まれます。季節が遅くなるにつれ、渋みがましてくるようです。

お茶にはカテキン、フラボノイド、カフェイン、ビタミンC、ビタミンE、カロチン、フッ素など様々な栄養成分が含まれています。最近では、水には溶け出さない成分（ビタミンEやカロチンなど）にも注目して、そのまま食べることでできる粉末のお茶も多く出まわるようになりました。料理のレパートリーも広がりそうですね。カテキンやフラボノイドには殺菌作用や消臭作用があると言われています。食後にお茶を飲むことは、利にかなっていることなのですね。そのほか、お茶には抗酸化作用、がん予防、虫歯予防など様々な働きがあると言われています。二日酔いにもおすすめです。最後に、緑茶の代表、煎茶の入れかたをご紹介します。いつもよりちょっと上級な、旨味や香りのよい新茶を飲んで、リラックスしましょう！

★美味しい新茶の入れ方

1. ポットのお湯を茶碗に入れて湯冷ましをします。（温度は70℃前後）
2. 急須に茶葉を入れます。
3. 湯冷まししたお湯を急須に入れ葉開き始めるまで少し待ちます。（上級茶ほど低い温度でじっくりと）
4. 人数分茶碗に均等に回し注ぎをします。最後の一滴まで残さず注ぎきって下さい。二回目からも美味しくいただけます

ニュース

佃煮屋さん新登場！

4月より新会員として川越町で佃煮を製造卸してみえる荒木国一商店さんが入会し販売を開始しました。創業は昭和10年と老舗の佃煮屋さんで魚介類はもちろん野菜や豆などで作った佃煮もありぜひ一度ご賞味ください。



今年も総選挙頑張ります！

早いもので5回目を迎えたジェラートの人気投票。今年はエントリーを絞り込み、選抜総選挙と名付け6月16日の発表前日まで投票をして頂きます。昨年念願の一位に輝いた石樽茶の2連覇がなるか？はたまた焼き芋が返り咲くか？いちごみるくも秘かにトップを狙っているみたいですよ？

今年もチャレンジ農園始まりました！

7年目を迎えた農業体験チャレンジ農園ですが、今年は100㎡2名、50㎡30名と過去最大の入園者となりました。4月7日の開園式から始まり、14日には苗の種蒔き、28日にはナスやトマトなどの苗の植付けとこれまで天候にも恵まれ順調に作業も進んでいます。今年も年間30品目以上の野菜を作付け、一年間農作業を頑張ってください美味しい野菜が収穫できるようお手伝いしていきます。



ポイント2倍デー

毎週月曜	お米の日
毎週金曜	ジェラートの日
毎月12日	豆腐の日
毎月29日	お肉の日



ふれあいの駅うりぼう

三重県いなべ市員弁町大泉 2517 番地
 営業時間 午前8時30分～午後5時
 定休日 毎週火曜日
 TEL 0594-74-5826
 e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp
 URL <http://www.net-uribou.jp>