

今月の食材



新玉ねぎ

新玉ねぎは、春の短い期間（約3ヶ月）にだけ店頭に出回ります。この新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるので日持ちがしません。皮が柔らかく、身も肉厚で玉ねぎ本来の甘さが味わえる状態になったものが出荷されています。また水分が多く含まれているため、瑞々しく辛みが少ないのが特徴で、そのまま生で食べても甘みがあるのでサラダやサンドウィッチのトッピング向きです。

また、年間を通して出回っているのが普通の玉ねぎです。こちらは日持ちを良くするために、収穫してから1カ月ほどしっかりと皮を乾燥させて長期保存も可能な状態で出荷されたものです。一般的に玉ねぎの辛みが強いので、加熱して甘みを引き出す調理法に向いています。春先に出回る新玉ねぎと、年中販売されている普通の玉ねぎですが、実は新玉ねぎと普通の玉ねぎの栄養素に大きく異なる点はありません。玉ねぎの栄養素を効率良く摂るには、長時間水にさらさずに生で食べるのが一番です。普通の玉ねぎは辛味がきついで、辛味が少なく玉ねぎ本来の甘さが感じられる新玉ねぎが向いているんですね。

新玉ねぎと豚肉のみそ炒め（4人分）

1. 合わせ調味料（みそ大2、酒大1、蜂蜜小1、醤油1/2、ごま油）よく混ぜる
2. 豚肉（ロース300g）は1枚を3~4等分に切り、（1）の合わせ調味料に15分ほど漬けておく
3. 玉ねぎ（2個）は縦半分に切り、2cm幅のくし型に切る
4. 中華鍋にごま油を熱し、中火で豚肉を炒めて肉の色が変わったら取り出す。次にごま油を足し、玉ねぎを入れて炒めしんなりしたら豚肉を戻し入れ、鍋肌から醤油をまわし入れてざっとひと炒めして完成です



ニュース



夏野菜苗の販売始まる！

4/10 今年も桑名の松田園芸による夏野菜の苗の販売が始まりました。価格は自根苗 90円、接木苗 190円となっていますのでお求め易くなっています。5月20日頃まで販売しますが早くに売切れるものもありますのでご注意ください。



早いものでチャレンジ農園も8年目を迎えました。今年も入園者26名と一年間、うりぼう会員や三重興農社のご指導のもと美味しい野菜が収穫できるよう頑張っています。これまで4月6日に開園式、13日には人参などの種蒔き、里芋などの植付け、27日にはトマトやナスなどの苗の定植を行いました。これから5月中旬までに夏秋野菜25品目の野菜を順に植付けていきます。

春のジェラートまつり開催！

4/21 今年もイチゴやお茶など旬の素材を使ったジェラートの美味しい季節がやってきました。まつり当日には抽選による割引券の進呈や新しいパンフの配布などを行いました。



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

いなべ農産物直売所

うりぼう

アイス工房 うりぼうの

TEL 0594-74-5866 大泉駅となり

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 0594-74-5866
 e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp
 URL https://www.net-uribou.jp
 通販サイト uribou.shop 検索