

## 今月の食材



### 梨

日本では、梨をそのままおやつや食後のデザートとして食べるのが一般的ですが、欧米ではサラダに入れたり、砂糖煮にして食後のデザートに多く使われます。一方で、古くは疲労回復、あるいは便秘解消、咳、痰に効果があると言われ、梨は漢方薬として民間療法に使われてきた果物です。

梨にはどんな効果があるのでしょうか？梨の旬は9月と1年の中でももっとも暑い時期です。

梨は約90%を水分が占めます。梨を食べることで、失われた水分を補充し、更にさわやかな酸味の果汁には、リンゴ酸とクエン酸などが含まれ、夏バテなどの疲労回復に役立ちます。また、暑い日が続くとエネルギー代謝が上がり、汗として血液中の水分が失われることで、血圧が高くなります。血圧が高くなると心筋梗塞などリスクにつながります。梨にはカリウムが含まれているため、不要な塩分(ナトリウム)を体外に出すはたらきがあり、血圧を下げる効果があり、むくみ解消などに効果が期待できます。

梨に限らず、旬の食材を旬の時期に食べることで、不思議とその時体に必要な栄養素を補うことができるのは不思議な感じがしますね。



### 焼肉のたれ

1. 皮をむいて八つ切りにした梨(1.5kg)玉ねぎ(大2個)にんじん(大2本)しょうが(100g) にんにく(1玉)はみじん切りにする。
2. なべにしょうゆ(1杯) 砂糖(120g) みりん(250cc) レモン(2個) のしぼり汁をいれ、(1)を入れてよく煮る。
3. 火を止めて、七味唐辛子(大1.5) 煎り白ゴマ(30g)を入れてでき上がり
4. 消毒したビンで保存する。



## ニュース

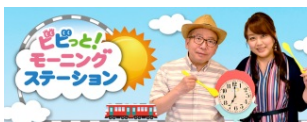
### ほうずき市開催！

8/10～13 恒例の店頭でほうずきの販売を行い、たくさんの方に並んでお買い求めいただきました。今年は、ほうずきの出来きが悪く会員の出荷が少なく数量の確保に頭を痛めました。



### 秋冬野菜の準備中！

9月上旬の秋冬野菜の播種・植付けに向けて圃場では夏野菜の後片付け、耕耘・施肥畝立てと天候不順で暑い中、皆さん頑張って見えます。



### 電話にて出演2件！

岐阜放送のラジオ「ピピッと！モーニングステーション」と三重テレビ「Mie ライブ」にいずれも電話にて約5分間出演しました。ジェラートや新米まつりを宣伝させていただきました。



### 市敬老品贈呈受注！

今年も喜寿の方へ市特産品詰合せの注文を頂きました。9月から11月まで市内各自治会の敬老会に合せて配達させていただきます。



### ポイント2倍デー

毎週月曜 お米の日  
 毎週火曜 すべての商品  
 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 毎月最終火曜日  
 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