

今月の食材



筍 (竹の子)



あくの取り方



春の味覚を代表する食材の筍は、成長が早く10日(旬内)で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。独特の旨みがあり日本料理、中国料理で広く使われていますが、筍の歴史は「古事記」にも記述が見られ古くから真竹を食われていたようです。孟宗竹は1736年薩摩藩より琉球経由で入り以降各地に広まりました。孟宗竹が5月初めまで、淡竹がそれに続き、真竹は6月頃まで出回ります。

筍の選び方は、皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。穂先が黄色でなく緑色になっているものは育ちすぎでえぐみが強いので避けましょう。栄養成分は、たんぱく質が豊富でビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。食物繊維が豊富なため便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。

筍の調理法は、昔から「筍を掘りはじめたら、お湯を沸かしておけ」と言われるほど手早く下茹ですることが大事です。下茹ですることによりあくが抜けて新鮮さを保つことができます。

1. 皮付きのまま穂先の部分を斜めに切り落としさらに切り口から皮の部分を縦半分に1本の切れ目を入れます
2. たっぷりの水にぬか2カップと赤唐辛子2~3本を入れて強火にかけ沸騰したら落とし蓋をして弱火で1時間以上ゆでます
3. 根元に竹串が通るようになったら火を止め、茹で汁の中でそのまま冷やします
4. 冷めたらよく水洗いし、切り目から皮を開くようにして皮をむきます

筍ごはん(4人前)

1. ゆで筍(180g)は薄切りにし、油揚げ(1/2枚)は油抜きにして短冊に切り、ともにだし汁(カップ1/2)、醤油(大さじ1)塩(少々)砂糖(小さじ2)で汁気がなくなるまで下煮する
2. 鶏手羽肉(120g)は小さく刻み醤油(少々)で下味を、米は炊く30分前までには研ぎ、ざるを上げて水気を切って炊飯器へ
3. その中へだし汁(カップ2と1/5)酒(大さじ1と1/2)醤油(大さじ1)塩(小さじ2/5)加えスイッチを入れ沸騰したら(2)の鶏肉を入れて普通に炊く
4. (3)が炊き上がる間に(1)を加えて十分に蒸らす。全体を軽く混ぜて器に盛り木の芽(適量)を天盛りにして出来上がりです

ニュース



初春のお客様感謝祭



特賞 1万円分買物券 (2名) 大安町 日沖 節子様
桑名市 出口 栄子様

A賞 ミルキーQueen 5kg (10名様)
員弁町 蛭雑 智子様 東員町 長南 朋子様
東員町 岩田 正代様 桑名市 桑名市 高井 徳枝様
四日市 松田 友希様 桑名市 多度野 貴 恵里様
員弁町 渡辺 真実様 東員町 大田 洋子様
桑名市 高木 恵子様 朝日町 浜野 知子様

B賞 箱入りいなべ蕎麦 (20名様)
員弁町 位田 静華様 大安町 清水 麻衣様
東員町 前川 朝美様 東員町 水谷 勝則様
桑名市 大田 泰子様 桑名市 山藤 恵子様
大安町 水谷 亜美様 東員町 伊藤 美希様
員弁町 水谷 善則様 東員町 貴 子様
大安町 下田 青子様 桑名市 伊藤 牧子様
四日市 山本 希典様 東員町 三 牧代様
北勢町 古田 尚美様 東員町 三 牧代様
員弁町 山添 裕子様 北勢町 三 牧代様
大安町 日沖 晶美様 員弁町 出口 亜矢子様

C賞 日帰りバス旅行御招待 (50名様) 当選の方は(株)エン・トランスより

D賞 日帰りバス旅行御招待 (100名様) 後日、招待状・案内状を発送します

たくさんのご応募ありがとうございました

当選おめでとう!

2月末から1か月間行った初春お客様感謝祭で応募総数2675通とたくさんの方に応募いただき厳選なる抽選にてうりぼう分の当選者は別紙の通りとなりました。また旅行の招待・優待については(株)エン・トランスより招待状・案内状が送付されますのでお楽しみしてください



ありがとうございます 16周年感謝祭

3/28, 29うりぼうが開店16周年を迎えることができましたので皆様の日頃のご愛顧に感謝してお楽しみ抽選会を行い、うりぼうの商品をいろいろと抽選にて進呈しました。また、29日には市広報番組「いなべ10」の撮影も行われましたので、また当日の様子をご覧ください



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 毎月最終火曜日
TEL 0594-74-5866
e-mail uribou@m4.city-net.ne.jp
URL https://www.net-uribou.jp
通販サイト uribou.shop