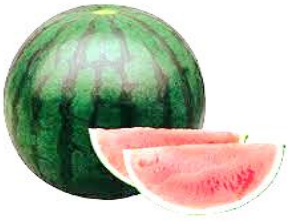


今月の食材



スイカ

スイカの原産地はアフリカ中部の砂漠地帯で、中国からみて西の中央アジアから伝わったため、「西から来た瓜」ということで「西瓜」と呼ばれるようになりました。

ウリ科で、キュウリ・メロン・かぼちゃ（南瓜）などの仲間ですが、英語で「ウォーターメロン」というように、成分の90%以上が水分、残り10%近くは糖分です。主な成分としてカリウムやシトルリンが含まれています。カリウムは利尿作用があり、むくみを改善したり尿と一緒に余分な塩分を排泄し高血圧や動脈硬化に効果があると言われています。シトルリンはアミノ酸の1つで、スイカ、キュウリ、メロンといったウリ科の植物に多く含まれ、体内に吸収されると他のアミノ酸とともに体内で発生するアンモニアを分解して体外に排出する働きがあります。さらに、スイカの果肉にはリコピンが含まれて赤色の成分がそれです。このリコピンはトマトにも含まれている成分で、身体に有害な活性酸素を分解して老化や動脈硬化、脳卒中、がんなどを予防する大きな効果があると言われています。

西瓜の甘味は果糖によるものですが、これは冷やすと甘くなる性質がありますので、スイカは冷やして食べると食感がよくなるだけでなく、甘味も増しますよ。

スイカの寒天ゼリー(4人分)

1. 鍋に粉寒天(4g)と水(2.5 カップ)を入れ、木べらで混ぜながら火にかける 沸騰したら、1~2分煮て火を止め、砂糖(100g)とレモン汁(大さじ2)を加えて混ぜる
2. スイカ(300g)は種を取り除き、7mm角に切る
3. 流し箱を水でぬらし、①を流し入れてから、②を加える 室温に置いて固め、冷蔵庫で約1時間冷やす
4. 冷蔵庫から取り出し、4等分に切り、器に盛る

ニュース



ジェラートまつり海の日!

7/23 毎年恒例の海の日ジェラートまつり。雨の予報から曇り一時雨の天候でしたが、たくさんの方に抽選会で楽しんでいただきました。特賞の金井神社の御朱印帳と野菜には愛知県からお越しの姉弟に。その他、うりぼう農園で採れた茹でたとうもろこしと枝豆を皆様へプレゼントしました。



チャレンジ農園 夏野菜終了!

春からいろんな野菜を播種・定植してきましたが、夏野菜についてはほとんど収穫が終了となりました。今年はどうもこしや枝豆、トマト、ナス、スイカが例年に比べ生育がよくたくさん収穫できたと思います。これからは秋冬野菜の作付けに向けて研修会や圃場の準備など暑い中ですが頑張ってください。

フェイスブックページいいね!

2012年から始めたうりぼうのFBページのいいね!が1,500人を突破しました。最新の情報をお知らせするツールとして活用していますので、まだの方は「ふれあいの駅うりぼう」を検索して「いいね!」を押してみてください。



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.cty-net.ne.jp
 URL https://www.net-uribou.jp
 通販サイト uribou.shop