

今月の食材



里芋は、秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理にはつきものです。里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりガラクトサンやムチンという成分によるもので、ガラクトサンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われ、ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。里芋は乾燥に弱いので、泥がついていて、皮に湿り気のあるもの。縞模様がくっきりしていて、押してみても実が固くしまっているもの、ヒビやこぶがないものを選びましょう。里芋のぬめりには栄養成分が豊富に含まれているので、調理する時は、ぬめりを落とすすぎないようにしましょう。手がかゆくなるのは、手に塩をつけることで防ぐことができます。保存は、泥つきのまま湿らせた新聞紙などにくるんで冷暗所で保存します。冷蔵庫での保存は、里芋には温度が低すぎるため、傷んでしまうので避けましょう。

里芋



山形風芋煮（4人前）

1. 大根（200g）は一口大のいちょう切りにする。蒟蒻（1枚）は一口大にちぎり、水洗いする。
2. 鍋に大根とたっぷりの水を入れて中火にかけ、煮立ったら蒟蒻を加えてさっと茹で、ともに茹で汁をきる。
3. 里芋（600g）は皮をむき、大きければ半分に切って塩少々をふってもみ、水で洗い流す。
4. 舞茸（100g）は小房に分ける。だし昆布（5cm角）は1cm角に切る。長ねぎ（1本）は斜め薄切りにする。
5. 鍋に湯（4+1/2カップ）を煮立て、だし昆布、(2)(3)を加え、再び煮立ったら酒（1/4カップ）を入れ、牛肉（250g）をほぐし入れる。煮立ったらアクをとり、火を弱めて5~6分煮る。砂糖（大さじ3）醤油（大さじ4）で調味し、舞茸、長ねぎを加えてふたをし器に盛り、さらに7~8分煮る。
6. 器に盛り、七味唐辛子をふり完成です。

ニュース



新米まつりの開催！

9/21 皆さんお待ちかねの今年の新米をいち早くお届けするため恒例の新米まつりを開催しコシヒカリやミルキーQueenの新米おにぎりの配布やお米をお買上げの方にはお楽しみ抽選会でうりぼうの加工品などをたくさんプレゼントしました。



東海ウォーカーに掲載

9月20日発売の TokaiWalker 10月号「秋の絶景ランキング」で東員町のコスモス畑が第5位となり、近くの話スポットとしてうりぼうも掲載していただきましたのでご覧になって下さい。

秋冬野菜の植付け・種蒔き

秋冬野菜に移り変わり、9月上中旬にキャベツや白菜などの定植及び大根、カブなどの種蒔き計10品目の植付け作業を行いました。ただいまのところは台風などの被害もなく順調に育っています。また26日には(株)三重興農社社長より、巡回指導をしていただきました。

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



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