

## 今月の食材



## さつまいも



秋の味覚として代表的であるさつまいもは、焼いたりふかしたりして食べるだけでなく、さまざまな調理方法で楽しむことができる食材です。また、さつまいもはその大きさや量から「食べると太る」と思われがちですが、エネルギー量はご飯と変わらず、すぐに太ってしまうという心配もありません。最近では、免疫力を高めたい方や、血圧やコレステロールなどによる生活習慣病が気になる健康志向の方から注目されている食材です。また、さつまいもには抗酸化作用があり、美容や美肌を意識する方にもオススメです！食物繊維を含む食べ物にはいろいろありますが、さつまいもには多くの食物繊維が含まれています。食物繊維の主な特徴として、腸内に存在する善玉菌を増やし悪玉菌や毒素を吸着して排泄する働きがあるといわれています。特に便秘体質の方の場合、便中に含まれる老廃物が長期に渡って溜まり続けることにより、腸内環境が悪くなります。さらに便秘が続くことによって、悪玉菌や毒素などの有害物質が腸壁を通して血液中に入り込み、ニキビや肌荒れなどの肌トラブルが起こりやすくなりますので、日頃から意識して食物繊維を摂るようにしましょう。

### さつまいもドーナツ (32個分)

1. さつまいも(1/2本 150g)は皮ごと幅 1~2cm の輪切りにする。耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで、4~5分加熱する。熱いうちにふきんで包んで皮をむき、ボールに入れてフォークで細かくつぶす。
2. 別のボールにバター(40g)を入れ、泡立て器でクリーム状に練り混ぜ砂糖(50g)を加えてすり混ぜる。白っぽくなったら卵(1個)を少しずつ加えて混ぜ、牛乳(1/4)と1.を加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックス(200g)を万能こし器でふるい入れ、混ぜる。粉っぽさがなくなったら、生地をビニール袋に入れて、厚さ約 1cm に四角くのばす。冷凍庫で 2~3 時間冷やして凍らせる。
3. キッチンばさみでビニール袋を切り開いて取り除く。包丁で生地を 16 等分に切って一切れを斜め半分に切り、三角形にする。揚げ油を中温 (170~180℃) に熱する。生地を 4~5 切れずつ入れ、ときどき返しながら 3~4 分揚げる。表面にこんがりとし色がついたら油をきり、バットのシュガー (グラニュー糖 80g、シナモンパウダー小さじ 1.5) を全体にまぶして完成です。

## ニュース



**県産豚肉消費喚起イベント**  
10/3 みえの豚肉の消費維持・拡大を図るため県内スーパー、直売所計 10カ所でキャンペーンを実施され、うりぼうでも当日、豚肉購入者にいろいろとプレゼントがありました。



### 秋の大感謝祭の応募多数！

9月30日から始まった感謝祭への応募は総数 4000 通を超えて終了しました。皆様のご応募ありがとうございました。抽選の結果計 40 名の当選者へは商品が 10 月末に届くよう発送しました。また、次回の企画を楽しみにしてください。

### 子供会が芋掘り体験

10/5 桑名市新地子供会の皆さんが運動会の代休の日に北勢線に乗って芋掘り体験にきてくれました。街の中の地区で芋掘りを楽しみに。帰りには芋を一杯お持ち帰りしてくれました。



### GoT トラベル クーポン

10月から始まった地域共通クーポンと Go To Eat の取り扱いがうりぼうでも出来ます。クーポンは何でも購入できますが、Eat はジェラートのみの取り扱いとなります。



### 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

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