

今月の食材



新玉ねぎ

春に旬を迎える新玉ねぎ。下処理せずに生食できるほど甘みが強い新玉ねぎは、玉ねぎ嫌いの子どもにもおすすめです。新玉ねぎと玉ねぎは、実は出荷方法が異なるだけで同じものです。玉ねぎは通常、日持ちを良くするため、収穫してから1か月ほど乾燥させて出荷しますが、新玉ねぎは収穫後にすぐに出荷したものです。新玉ねぎは乾燥させていない分、みずみずしく柔らかな食感で辛みが少ないです。

玉ねぎは1年を通して食べられますが、新玉ねぎの出回る時期は4~5月になります。収穫後の出荷方法で使い方も味も変わりますが、玉ねぎも新玉ねぎも含まれる栄養素は同じです。玉ねぎに多く含まれる硫化アリルは、血液をサラサラにする作用があるため積極的に取りたい栄養素ですが、水に溶けやすく熱にも弱いという特徴があります。そのため、生食向きである新玉ねぎの方が栄養素を効率よく摂取出来ます。新玉ねぎはサラダやサンドイッチなど、そのまま食べてほしいですね。また、新玉ねぎは日持ちしないため、たくさんある時は調味料とオリーブオイルと一緒にミキサーにかけ、手作りドレッシングにするのも良いですね。



新玉ねぎドレッシングでトマトのサラダ (2人前)

1. トマト (1個) はヘタを取って5mm幅の半月切りにします
2. 新玉ねぎ (100g) はすりおろします
3. ボウルにドレッシングの材料 (オリーブオイル大さじ1.5、酢大さじ2、マスタード粒小さじ2、砂糖小さじ1、塩胡椒小さじ1/4) を入れて混ぜ2を加えよく混ぜます
4. 器に1を盛り付け、3をかけパセリ (適量) のみじん切りを振って完成です

ニュース



みんなで餅つき大会

2/28 うりぼうで餅つき大会をみんなで行いました。最近では餅つき機の普及などで田舎でも杵や臼での餅つきは珍しくチビ子たちにも大人気でした。搗きたてのお餅をきな粉、あん、菜、生姜、大根おろしなどと混ぜて皆さんに振舞いました。また、会員二之湯さんによる自家製米麴の甘酒の振舞いも大賑わいでした。



チャレンジ農園説明会開催!

3/14 チャレンジ農園3年度の説明会を開催しました。新しく9名の方が申込まれ、これまでの参加で更新された20名と合わせて29名の方で4月から一年間、うりぼう農園にて野菜作りを頑張ってください。今年もおいしい野菜が採れるように、只今準備作業で大忙しです。

ありがとう17周年感謝祭

3/27, 28 早いものでグラウンドオープンより17周年を迎えることができ、日頃のご愛顧に感謝して「ありがとう17周年感謝祭」を開催し、お楽しみ抽選会にてうりぼうで販売しているいろんな商品を抽選でプレゼントしました。



F M三重に出演!

3・26 F M三重の金曜夕方5時からの「マジックアワー」内Weekendレポートにて17周年感謝祭の告知を行いました。詳しくはF M三重のブログをご覧ください。



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 大泉町となり

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