

今月の食材



なす

なすは93%が水分で十分な水分が体を冷やし、暑いときにありがちな「のぼせ」「ほてり」を解消してくれます。ほかの野菜に多いビタミンやミネラルはあまり含まれていませんが、カリウムはトマトやキュウリと同程度にあり、食物繊維も比較的多く含まれています。100g中のエネルギーは22キロカロリーと低めなので、煮びたしや焼きなす蒸しなすなどはダイエット中の人にもうれしい食べ方です。

なすの紫色の皮に含まれるフラボノイドという成分には抗がん作用のあることが認められ、同じく皮に含まれるナスニンという成分にはコレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ働きがあることが分かっています。さらに、ナスニンとともに含まれるシソニンも老化防止に役立ちます。油で炒めることでナスニンの損失が少なくなり、吸収率も高まります。また、なすをぬか漬けにするとビタミンB1やカリウムは2倍に増えます。調理法は煮物、揚げ物、炒め物、漬物といろいろあり、味付けに工夫ができるだけでなく、食感も柔らかいため高齢の方にも食べられます。おいしい旬のなすを使って、たくさんの料理を楽しんでみませんか？

なすのなーちゃん漬け (2~4人分)

1. なす(3本)はヘタとガクを取り、小さめの乱切りにします。塩(大さじ1/2)を加えて揉み込み、15分ほど置いて水気を絞ります。
2. 鍋にだし汁100cc(だしの素小さじ1/2、水100cc) 醤油70cc、酢50cc、みりん50cc、砂糖(大さじ2)を入れてひと煮立ちさせ、①と生姜(千切り1片)を加えます。
3. 沸騰したら火から下ろし、15分ほど置いて粗熱が取れたら完成です。清潔な保存容器に移し、冷蔵庫で1週間ほど保存できます。



ニュース



中学生和菓子作りに挑戦!

6/9 桑名市正和中学2年生8名が北勢線に乗って和菓子作り体験にやってきてくれました。和菓子部の指導により三重県の名菓でこの時期おなじみの「いばら餅」を作りました。



チャレンジ農園は順調です!

10年目を迎えたチャレンジ農園ですが、天候にも恵まれ、春に植付た25品目が順調に育っています。キュウリやナス、ピーマン、トマトに続き、とうもろこしや枝豆もあと一週間程度で収穫できそうです。今年が初めての入園者は「初めてで、不安いっぱいスタートでしたが、皆さんにいろいろとご指導いただき、いろんな野菜が収穫出来て、今は楽しみがいっぱいです」だそうです。

父の日にプレゼント!

6/20 父の日にはお父さんにこれからもアクティブに活動し、汗を一杯かいてもらおうと吸水速乾タオル or 冷却クールタオルをプレゼントしました。



ふれあいの駅 うりぼう 公式SNS

LINEでお友だち登録募集中!



うりぼうのLINE公式アカウントがスタートしました。和菓子のイベントの開催などを随時お知らせします。

Instagramで投稿しよう! 「#うりぼう」



うりぼうの最新情報やお知らせなどをお見逃しなく、ぜひフォローしてください。

Facebookでいいね! をタップ!



うりぼうの最新情報やお知らせなどをお見逃しなく、ぜひお友達になってください。

SNS 頑張っています!

うりぼうの最新情報を皆さんへお届けするためLINE、Instagram、フェイスブックに連日投稿して頑張っています。また動画配信としてYouTubeチャンネル「ふれあいの駅うりぼう」も配信を開始しました。ぜひご覧ください。



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