

今月の食材



春の味覚を代表する食材の筍は、成長が早く10日(旬内)で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。独特の旨みがあり日本料理、中国料理で広く使われています。筍の歴史は「古事記」にも記述が見られ古くから真竹を食われていたようです。孟宗竹は1736年薩摩藩より琉球経由で入り以降各地に広まりました。孟宗竹が5月初めまで、淡竹がそれに続き、真竹は6月頃まで出回ります。筍の選び方は、皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。穂先が黄色でなく緑色になっているものは育ちすぎでえぐみが強いので避けましょう。栄養成分は、たんぱく質が豊富でビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。食物繊維が豊富なため便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。

筍(竹の子)



筍の調理法は、昔から「筍を掘りはじめたら、お湯を沸かしておけ」と言われるほど手早く下ゆですることが大事です。下ゆですることによりあくが抜けて新鮮さを保つことができます。

1. 皮付きのまま穂先の部分を斜めに切り落としさらに切り口から皮の部分を縦半分に1本の切れ目を入れます。
2. たっぶりの水にぬか2カップと赤唐辛子2~3本を入れて強火にかけ沸騰したら落とし蓋をして弱火で1時間以上ゆでます。
3. 根元に竹串が通るようになったら火を止め、ゆで汁の中でそのまま冷やします。
4. 冷めたらよく水洗いし、切り目から皮を開くようにして皮をむきます。

筍のあくの取り方



筍ごはん(4人前)

1. ゆで筍(180g)は薄切りにし、油揚げ(1/2枚)は油抜きにして短冊に切り、ともにだし汁(カップ1/2)、醤油(大さじ1)塩(少々)砂糖(小さじ2)で汁気がなくなるまで下煮する。
2. 鶏手羽肉(120g)は小さく刻み醤油(少々)で下味を
3. 米は炊く30分前までには研ぎ、ざるを上げて水気を切って炊飯器へ。その中へだし汁(カップ2と1/5)酒(大さじ1と1/2)醤油(大さじ1)塩(小さじ2/5)加えスイッチを入れ沸騰したら(2)の鶏肉を入れて普通に炊く。
4. (3)が炊き上がる間に(1)を加えて十分に蒸らす。全体を軽く混ぜて器に盛り木の芽(適量)を天盛りにして出来上がりです。

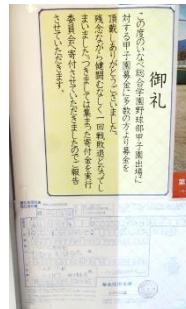
ニュース



梅まつり うまいもん市

3月12,13日観光協会主催のうまいもん市に出店。ジェラートのほか、かきもち、山菜おこわ、いなべ蕎麦等販売しました。

また、三交パルクの梅まつりツアーではうりぼうにてお買い物といなべの茶っぷりの販売もありました。



いなべ総合学園

惜しくも敗退！
選抜甲子園に初出場したいなべ総合学園を応援するため皆様から募金を募りましたが惜しくも一回戦にて敗退。早速、甲子園出場実行委員会へ集まった2万2千692円を振り込みました。

さくらジェラート発売!

愛知県大口町商工会より製造依頼があり桜のペーストと桜酵母純米酒を使ったジェラートが出来ました。うりぼうでの販売もOKいただき桜の開花に合わせて新発売となり好評いただきました。



明るくて元気な方うりぼうと一緒に働こう!



店舗スタッフ
アイス工房



詳しくは事務所までお問合せ下さい

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 |



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 毎週火曜日
TEL 0594-74-5826
e-mail
uribou@m4.cty-net.ne.jp
URL <http://www.net-uribou.jp>