今月の食材

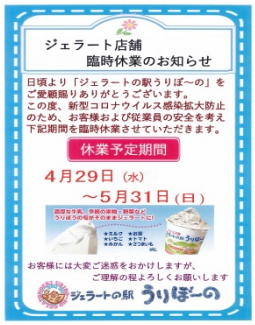
きゅうり

きゅうりはシャキシャキとした食感とみずみずしさが美味しい定番の夏野菜ですが健康に役立つ以下のような効果・効能があります。１むくみの改善（カリウム）２免疫力の向上（βカロテン）３美肌、抗酸化作用（ビタミン C）４骨を強くする（カルシウム）５お通じの改善（食物繊維）など。きゅうりは水分が多くカロリーが低いため、栄養が少ないイメージがあるかもしれませんが、実際には健康に役立つたくさんの栄養素が含まれています。きゅうりに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出する働きがあるので、食事に含まれる塩分が気になる方は食事と一緒にきゅうりを食べるのもおすすめです。また、きゅうりの表皮の緑色の部分にはβカロテンが含まれています。βカロテンには免疫力を向上させる効果があるため、風邪の予防などにも効果的です。ほかにも、きゅうりはビタミンＣも豊富に含んでいるのが特徴です。ビタミンＣは水に溶け出しやすく熱に弱いため、生のまま食べることの多いきゅうりはビタミンＣの補給にぴったりでしょう。さらに、きゅうりにはホスホリパーゼと呼ばれる体内での脂肪分解や代謝の向上に役立つ酵素も含まれているので、ダイエット効果も期待できます。

きゅうりとトマトの中華風サラダ（２人前）

１．トマト(１個)はヘタを取り除いておきます。生姜(１片)は皮をむいておきます
２．生姜、きゅうり（１本）は千切りにします　トマトは一口大に切ります
３．ボウルに調味料　（ごま油大 1.5,鶏ガラスープの素小 1,白胡麻大 1,ラー油小 0.5,酢小 0.5）を入れて混ぜ合わせ、２を加えて和えます
4．味がなじんだら器に盛り付けて完成です

ニュース



ジェラート店舗が臨時休業！

ジェラート店舗は大変手狭につき新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お客様及び従業員の安全を考え５月末まで臨時休業させていただきました。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。

さつまいもの植付け

今年も秋の芋掘り体験に向けて紅はるかの苗をうりぼう農園に約１０００本植付けました。たくさん収穫できるよう管理も頑張ります。

チャレンジ農園ただいま順調です！

９年目を迎えたチャレンジ農園ですが、23 日に最後の落花生の苗を植えて計２５品目の植付けを完了しました。全般に順調に生育しておりますが、これから梅雨に向けて麦わらを敷いたり、追肥を行ったり病害虫・雑草に注意し、収穫の夏に向けてさらに頑張っていただきます。

母の日にプレゼント！

今年も母の日には、先着２００名様に赤いスプレーカーネーションを贈り喜んでいただきました。

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　毎週火曜日
ＴＥＬ０５９４－７４－５８６６
e-mail　uribou@m4.cty-net.ne.jp
ＵＲＬ　https://www.net-uribou.jp
通販サイト　uribou.shop　検索