

今月の食材



ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの一種が品種改良され誕生したアブラナ科の野菜で花蕾と茎を食用にするのが特徴です。また、食べている部分は花の花蕾が集まったところなので、収穫せずに植えたままにしておくとも菜の花に似た黄色い花を咲かせます。ブロッコリーはタンパク質・ビタミンC・ビタミンE・ビタミンK・βカロテン・葉酸など数多くの栄養素を含んでいます。100gあたり含まれる栄養成分をみると身体を構成するタンパク質が野菜の中でもかなりの含有量を誇り4.3gも含んでいます。また、抗酸化作用のあるビタミンCに至っては120mgとレモンより多く含まれています。その他にも血流を促し、冷えの改善にも効果的なビタミンEにおいては、1日に必要な量の1/3を摂取でき、ビタミンKや葉酸においては1日の摂取量を補うことができます。ブロッコリーに多く含まれる葉酸は、妊婦さんに欠かせない栄養素として知られていますが、海外では認知症や脳卒中など様々な病気のリスクを下げることを示す研究結果も発表されています。また、日本でも健康への効果を期待して葉酸の積極的な摂取を進めている自治体もあるようです。ブロッコリーは身近な野菜なので、緑みずみずしいブロッコリーを意識的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



ブロッコリーのクリスマスツリー

- [1] ジャガイモ(3個)は皮をむき、1.5cm角にカットする
- [2] ひたひたの水で10分ほど茹でて水気をきり、フォークの背で潰す
- [3] (2)にマヨネーズ(大さじ3) 粉チーズ(大さじ1) 粒マスタード(小さじ2) 塩胡椒(少々)を混ぜる
- [4] ウィンナー(4本)は輪切りにし軽くソテー、プロセスチーズ(2個)は5mm角にカットする
- [5] (3)に(4)を混ぜてツリーの土台にし、ミニトマト(5個)を飾る
- [6] 塩茹でしたブロッコリーやニンジン(適宜)と一緒に飾るとより華やかに出来上がり コーンやパプリカ、いんげん、ツナ、ハム、オリーブ、ドライトマト、茹で卵などお好みの具をプラスして、お気に入りのアレンジで楽しんでください。具を増やしすぎると土台がまとまりにくくなりますのでご注意ください

ニュース



鳥巣さんの料理講座

11/2、12 恒例のいな総家庭科での鳥巣さんの和食料理講座。さんま御飯と酢の物、吸い物を作りました。

『収穫祭&新そば祭り』開催する！

11/15 秋晴れの日曜日、実りの秋と食欲の秋 芸術の秋などいろんな秋を楽しもうと収穫祭&新そば祭りを開催し多くの方に楽しんでいただきました。用意したかけ蕎麦400杯、鹿肉カレー200杯、芋煮汁200杯など完売となりました。また、いなべ市在住の大道芸人わくわくブーブのパフォーマンスも大人気でした。



小学生の社会見学

10/26 石榑小3年の皆さん 11/5 稲部小3年の皆さんがうりぼうへ見学にやってきました。農産物直売所のしくみや地産地消について学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



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 大泉駅前

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