

## 今月の食材



## 菜の花



春が近づくと小さくて可愛らしい黄色い花を咲かせるアブラナは「菜の花」や「ナバナ」などと呼ばれ、古くから日本人に愛されてきた食材です。菜の花は花や茎、葉を食べることができ独特の苦味が特徴です。

菜の花の原産地は北ヨーロッパからシベリアにかけてと言われています。そこからヨーロッパ各国～中国を経て、日本には弥生時代に伝わりました。日本の菜の花は、弥生時代に渡来した日本在来種と呼ばれるものと、西洋種に分かれます。日本在来種は、江戸時代には照明用の油として用いられ、広く栽培されていましたが、明治時代に入ると西洋種の種が渡来し、現在の主流で食用種となっています。

菜の花はアブラナ科の緑黄色野菜で蕾には花を咲かせるための養分がぎっしり詰まっているので、栄養満点です。良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。ビタミンA（カロテン）やビタミンCは免疫力を高め、がんやかぜの予防に効果的で、お肌を美しくする効果もあります。また、体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に向いています。鉄分も豊富で、貧血気味の方は積極的に食べていただきたい食材です。

### 三色押し寿司（2人前）

1. 卵(1個)は砂糖、塩を少々いれ、混ぜ合わせ薄焼きにしたものを千切りにして錦糸卵風に仕上げてください
2. 炊きあがったお米(1合)に寿司酢をお好みの量入れ、混ぜ合わせてください
3. 海老のしっぽは取っておいてください 菜花(1/2束)は塩(少々)を入れてさっと下茹でしておきます
4. 押し寿司の型の底に寿司米をしき、次にネギトロ用のたたきマグロ(適量)を敷き詰めます さらにその上にご飯をのせ、マグロを挟みます
5. その上に菜花をしき、卵をしき、海老(適量)をしき、上に板をおき、しっかり押し出て出来上がりです。しっかり押し出さず、ちょっとそのまま形を馴染ませてください

## ニュース

### LINE公式アカウント はじめました!

うりぼう LINE 公式アカウントでは、うりぼうの最新情報をお届けするほか、お得なクーポンやイベント情報を配信していきます♪ LINEアプリの「友達追加」→「QRコード」から右上のQRコードを撮影し登録ください



LINEで  
友だち募集中!



@uribou



チャレンジ農園閉園式  
2/6 2月末にて更新となりますので1年間を振り返りました

2年度は夏作、冬作とも相対的に出来が良く色々なものが収穫されたとのご意見に一安心しました



### 昔懐かしいかき餅作り

昔から寒の時期に餅を搗いて自然乾燥させ保存用のおやつとしてに重宝されてきたかき餅を今年も桜えび、青のり、塩昆布、紫蘇の4種類計30臼 作りしましたのでぜひお買い求めください



### 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

大泉駅となり

TEL 0594-74-5866

### 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