

## 今月の食材



## きゅうり

夏野菜の主役のきゅうり「きゅうりは栄養がないから食べなくてもいい」そんな心ないことを言われることもあるきゅうりですが、実はちゃんと栄養があるってご存じでしたか？しかも、夏野菜として夏のカラダに必要な効能も持ち合わせています。さらにはダイエット効果もあるということです。きゅうりダイエットとは、1日1~2本食前にきゅうりを食べるだけのダイエットで、よくかんで食べることで、脂肪分解酵素「ホスホリパーゼ」が効率よく摂取できます。さらにすりおろして食べると、細胞膜が壊れてより効率よく「ホスホリパーゼ」が摂取できるため、効果は倍増です。また、食前にきゅうりを食べることで、その後の食事の食べ過ぎも防げます。注意点としては、酵素は熱に弱いので加熱はせず生で食べることで、余分なカロリー摂取を防ぐため、マヨネーズではなく塩や味噌をつけて食べることで、それ以外は、特に食事制限などなく通常通りの食事をして構いません。きゅうりダイエット一度試してみてもいい？

### きゅうりの〇ちゃん漬け

1. きゅうり(大3本約1kg)は厚さ1cmくらいの輪切りにする。塩(小さじ1)をふり、20分ほど置いて水を出し、ザルにあげ軽く絞ります。
2. 調味料(醤油300cc、酢50cc、三温糖200g)を鍋に入れて、ひと煮立ちする。火を止めたら、きゅうりを加える。
3. きゅうりを加えたら、再度中火~強火にかける。鍋のふちが沸いてきたら、すぐに火を止めます。
4. 火を止め、そのままの状態でも1時間ほど置いて粗熱を取る。
5. きゅうりと生姜(少々)を取り出して、煮汁を再沸騰させて、常温まで冷ます。
6. 冷めた煮汁にキュウリと生姜を戻し、冷蔵庫で冷やして出来上がり。



## ニュース



### チャレンジ農園ただいま順調です！

10年目を迎えたチャレンジ農園ですが、17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。早くも小松菜の収穫が始まり、全般的には順調に生育しておりますが、梅雨入りが異常に早くなり少し心配しています。これから麦わらを敷いたり、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ください。

### 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。秋にたくさん収穫できるようにこれからの管理も頑張ります。



### 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。

### 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。お友達やポイント応募などを随時お知らせします。必ずお友達登録！  
@uribou

Instagramで投稿しよう！「#うりぼう」



うりぼうの最新情報やおすすめの商品などを随時発信中。ぜひ「#うりぼう」であそびながらお友達やポイント応募などを随時お知らせください。  
@inabeuribou

Facebookでいいね！をタップ！



うりぼうの最新情報やおすすめの商品などを随時発信中。ぜひ「いいね」を押してお友達やポイント応募などを随時お知らせください。  
「ふれあいの駅うりぼう」で検索

最新の情報は公式 SNS に掲載しています 皆様のご参加お待ちしております！



### 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 大泉町 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