

## 今月の食材



## かぼちゃ



かぼちゃは世界中で栽培されており品種も非常に多くありますが、日本で栽培されているのは日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3品種です。最も流通量が多いのは大型で甘味の強いホクホクした食感の「西洋かぼちゃ」で、俗に“栗かぼちゃ”と呼ばれるものがこれにあたります。日本かぼちゃはバターナッツ、ペポかぼちゃは金糸瓜やズッキーニなどが代表と言えるでしょう

かぼちゃにはβ-カロテンがたくさん含まれています。これは体の中でビタミンAに変わり、鼻やのどの粘膜を強化するのに有効です。風邪の予防対策に積極的に摂りたいですね。また、かぼちゃには食物繊維が豊富に含まれていて、便秘の予防や改善にも効果的だと言われています。他にもビタミンCやEなどのビタミン類、むくみ改善に効果的なカリウムなど、美容にも健康にも嬉しい栄養素がたっぷり含まれていると言われています。

### 坊ちゃんかぼちゃのグラタン (4人分)

1. 坊ちゃんかぼちゃ (4個) は上から2~3cmの部分を取り落とし、種とワタを取り除く。ひとつずつラップで包み、電子レンジ (600w) で3~4分加熱する
2. 切り落とした上の部分は皮をむいて粗く刻む。玉葱 (1個) はスライスし、ソーセージ (6本) は3mm幅の斜め切り。フライパンにサラダ油 (大さじ1) を敷き、玉葱をしんなりするまで炒め、刻んだかぼちゃとソーセージも加えて炒める
3. 小麦粉 (大さじ1.5) を加え、全体によく混ぜながら粉気がなくなるまで炒める。生クリーム (200cc) とナツメグ (少々) を加えて軽く煮詰め、塩・胡椒 (適量) で味を調える
4. 3をかぼちゃの中に入れ、溶けるチーズ (60g) をかけて230度のオーブンで約5~6分焦げ色がつくまで焼いて出来上がり

## ニュース

### ジェラートまつり海の日!

7/22 毎年恒例の海の日ジェラートまつり。たくさんの方に抽選会で楽しんでいただきました。抽選会の賞品はうりぼう農園で採れた茄子や南瓜、とうもろこし、枝豆を皆様へプレゼントしました。また、アイスどら焼き「うりどら」もこの日が新発売となりました。



### チャレンジ農園 夏野菜終了!

春からいろんな野菜を播種・定植してきましたが、夏野菜についてはほぼ収穫が終了となりました。今年は適度に雨がよく降り、とうもろこしや枝豆、トマト、ナス、スイカが例年に比べ生育が良くたくさん収穫できたと思います。これからは秋冬野菜の作付けに向けて研修会や圃場の準備など暑い中ですが、頑張ってください。



### うりぼう公式SNS

LINEでお友だち登録募集中!



Instagramで投稿しよう! 「#うりぼう」



Facebookでいいね! をタップ!



### 公式 SNS をよろしく!

7/3~4 フェイスブックのいいね! が2,000、インスタのフォロワーが1,000を超えた御礼としてジェラートをすべて30円引きで販売。LINEと併せ、いろんな情報を公式SNSにて投稿していきますのでご登録の程よろしくお祈いします。

### メダカの販売

会員さんが自宅の池で飼っていたメダカが増えた為、試しにうりぼうで販売した所、子供さんに大人気となりました。



### 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