

今月の食材



ほうれん草

ポパイの力の源、ほうれん草は各種ビタミン、ミネラルが豊富でポパイが大好物なものよくわかります。ビタミンAは、約120g（葉で約6枚分）も食べれば1日の必要量を採ることができます。また、鉄分が多く含まれていて、貧血ぎみの方にはおすすめの食材です。

オーソドックスな料理方法は、おひたしですが、ほうれん草は、バターやチーズ、オリーブオイル、ヨーグルトなどと相性が良いので、クリームスープやスフレ、グラタン、カレーなどに使うとおいしく食べられます。

上手な、ほうれん草の茹で方は、洗う時は根を開くようにして水の中で良く洗って下さい。大きめの鍋にたっぷり湯を沸かして塩を入れ（材料の5倍以上の湯と1%の塩）、ほうれん草を根元から入れて下さい。（塩はより緑色を鮮やかにする為とあく抜き促進のためです）ほうれん草がしんなりしてきたら鍋の中で返しながら、ふたをせずに約2分ぐらい茹でます。茹でる目安は、根元をさわって弾力ある柔らかさが残る程度にして下さい。茹で上がったら、水にとり、流水にさらした後、根元を揃えて水気を切ります。水にさらすのはシュウ酸を抜くためですが、長時間水にさらすと味や香りが消えるので注意して下さい。

ほうれん草たっぷりハンバーグ（2人前）

- (1) ほうれん草(1/2束)は茹でてしっかりと水けをきり、細かく刻みます
- (2) スプラウト(1パック)は根元を切ります。プチトマト(4個)は4等分に切ります。
- (3) ひき肉(赤身100g)に(1)と玉ねぎ(みじん切り30g)、れんこん(30gすりおろす)を加えてよく混ぜ、塩・こしょう(各少々)をふります。半分にして小判形にまとめます。
- (4) フライパンにサラダ油(小さじ2)を熱してこんがり焼きます。器にスプラウトを敷いてその上に乗せ、大根おろし(60g)とプチトマトを添えます。



ニュース



8、9月に播種、定植した秋冬野菜も順調に生育し早いものでは小松菜、レタス、カブ、大根などが収穫できるようになってきました。今月中には白菜やキャベツ、ブロッコリーなども収穫できそうです。



稲の脱穀作業！

春から東小学校5年生の総合学習米作りのお手伝いをライスボーイで行ってまいりましたが最後にみんなで収穫した稲わらを昔ながらの足踏みで脱穀しました。次はとれた餅米でお餅を搗いて食べるそうです。



市民感謝祭に出店！

10月20日雨の日曜日になりましたが、大安庁舎で行われたいなべ市民感謝祭に出店しうりぼうの加工品、惣菜部のご飯やお寿司、和菓子部のお餅や五平餅などを販売しました。



秋の息吹を感じ いなべを歩く！

10月27日(日)晴天の中、近鉄ハイキングが行われ三岐線梅戸井駅から北勢線めがね橋経由うりぼうまでの9キロのコースに約700名の方が参加され皆さんいなべの秋を楽しまれました。



障害者施設さんへ 芋ほりのご招待！

今年も桑名市みのり作業所、東員アーチいずみ作業所の皆さんをうりぼう農園での芋ほりに招待。収穫体験を楽しまれました。特にみのり作業所さんは普段は利用しない北勢線に乗ってリュック一杯の芋を背負って喜んで帰って行かれました。

今月のポイント2倍デー

11/15日(金)～16日(土)

毎週月曜 お米の日
毎月12日 豆腐の日
毎月29日 お肉の日

★11月限定 粗品進呈

ポイント200点満了の方に商品券500円と併せてうりぼう玉ねぎドレッシングをプレゼントします



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
TEL 0594-74-5826
e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp
URL <http://www.net-uribou.io>