

今月の食材



かぼちゃ

かぼちゃは、カンボジアの産物としてポルトガル船によって日本に渡来。その後、現在日本で食べられている種の、西洋かぼちゃがアメリカから伝わりました。名前の由来は、カンボジアの国名が語源です。低カロリーで、ビタミンや食物繊維を多く含んでいます。かぼちゃの旬は主に夏ですが、抑制栽培や、輸入により一年中かぼちゃが手に入るようになりました。甘みの強い「えびす」や「みやこ」などの西洋かぼちゃが全消費量の多くを占めています。

かぼちゃをたっぷりするには、煮物や天ぷらなど、かぼちゃがメインの定番料理がいちばんですが、同じメニューではあきてしまいます。もっとひんぱんに食卓に登場させるためには、料理のつけ合わせに使うのもコツです。かぼちゃでしっかり補給したいβ-カロテンやビタミンEは、油と一緒にとることで吸収されるので、油を使ったつけ合わせでさらに効果をアップさせましょう。

坊ちゃんかぼちゃのパンプリン（4人分）

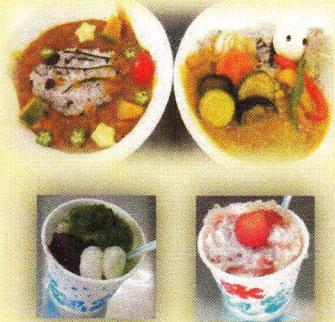
1. 坊ちゃんかぼちゃ（2個）を丸ごとラップで包んでレンジでチンします 上の1/3をスライスしてスプーンでくり抜きます
2. くり抜いたかぼちゃと牛乳（100ml）砂糖（大さじ3）をフードプロセッサーにかけてなめらかにします
3. 卵（2個）とクリーム（100ml）シナモン（小さじ1/2）を加えて混ぜ合わせます
4. くり抜いたかぼちゃにプリン液を入れて小さなパットに入れて天板にのせます
5. 天板にお湯を入れて170°Cのオーブンで蒸し焼きにします 時間は20分ぐらいで完成です



ニュース

めっちゃイナベーション in うりぼう ザ・対決カレー&かき氷開催する

8月24日うりぼう若手会員が地産地消のPR及び北勢線の利用促進を図るために第3弾のめっちゃイナベーションを行いました。公募したカレー2種類と会員のかき氷2種類を販売、美味しい方に投票してもらい勝敗をつけました。また当日は曇り空で、すごしやすく北勢線に乗って遊びに来てくれた若い親子連れが多く見られバルーンアートや金魚すくいなどでも楽しんで頂きました。



秋冬野菜の準備が大変です！

9月上中旬の秋冬野菜の播種・植付けに向けて作付計画、作業の仕方など講習会を開催しました。圃場では夏野菜の後片付け、耕耘・施肥畝立てと暑い中皆さん頑張ってお見えます。



うりぼうチラシ作成しました！

毎年7月に発行しているうりぼう新聞増刊号が遅ればせながら完成し、8月31日うりぼう周辺へ新聞折込しました。今回はうりぼうのことをもっと知ってもらおうと盛りだくさんの内容となりB3サイズの豪華版です。ホームページから見れますのでご覧あれ。



今年もほうずき市開催！

8月11～13日に恒例となっている店頭でのほうずきや小菊の販売を行いました。今年は、ほうずきの出来もよくお値打ち価格の花を暑い中たくさんの方にお買い求めいただきました。

今月のポイント2倍デー

9/1日(日)～8日(日)
20(金)～21(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



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>