

旬の野菜



とうもろこしの原産地は、メキシコから中米にかけてといわれています。15世紀コロンブスのアメリカ大陸到達を契機に世界中に栽培が広まりました。日本には16世紀頃に導入され、九州や四国などで栽培されていましたが、明治時代初期にアメリカから導入された品種が北海道で栽培されるようになり、食用のとうもろこし栽培としての生産が確立しました。

とうもろこしは鮮度が重要な野菜です。皮の色が濃い緑色でみずみずしいもの、ヒゲがみずみずしいもの、軸の切り口がみずみずしいものが新鮮です。ひげがふさふさしているものは粒もぎっしりと詰まっています。また、ひげの色が茶褐色のものはよく熟した良いものです。皮の緑色が白っぽく、薄いものは鮮度が落ちているので避けましょう。

野菜の中では高カロリーであり、ビタミンB1、ビタミンC、カリウムなどの他に、亜鉛や銅などの微量元素、食物繊維も多く含まれています。

とうもろこしは収穫後数時間で糖分が半減し、甘みが減ってしまいます。とうもろこしは生きていて呼吸をしており、これに必要なエネルギーに自分の糖分を使ってしまうからです。これは低温にすることである程度防げるので、冷蔵庫に立てて保存し、できるだけ早く食べると良いでしょう。

とうもろこし



とうもろこしプリン

とうもろこしプリン（4人分）

1. 小鍋で牛乳（1カップ）を温め、砂糖（大さじ3）を加えて溶かし、火を止め粗熱を取る。とうもろこしは実と芯の間に包丁を入れて実をそぎ落とす。
2. 1. をミキサーにかけてなめらかにし、卵（3個）生クリーム（1/4）を加えて混ぜザルなどでこす。
3. 2. を耐熱の器に入れ蒸気の上上がった蒸し器で強火で2分、弱火にして8～10分蒸す。
4. みたらしソースを作る。小鍋に醤油（大さじ1）砂糖（大さじ2）みりん（大さじ1）、水（大さじ2）で溶いた片栗粉（小さじ1）を入れて弱火にかけ透き通ってくるまでかき混ぜ火を止める。蒸しが上がったプリンにかけて完成です。

ニュース



東小5年生と田植え！

今年も東小の総合学習の取組として4年大豆5年水稻6年蕎麦の栽培の応援を行います。まずは6/6、5年生の子供達ともち米を田植えしました。このあと除草、稲刈り、脱穀をして餅つきを行います。

今年も芋挿し終える！

6/6今年も宮崎から取寄せたさつまいも（紅はるか）の苗3000本を芋畑に挿しました。今年は空梅雨ですが、これからぐんぐん育ってくれることを願っています。



チャレンジ農園順調です！

3年目を迎えたチャレンジ農園ですが、天候にも恵まれ春に植付た22品目が順調に育っています。きゅうりやトマト、ナス、ピーマンに続き、例年虫にやられたとうもろこしや枝豆もあと一週間程度で収穫できそうです。3年目の入園者は「今年はいろんな野菜が収穫できて楽しみです。家では食べきれないものはご近所さんへおすそ分けします」とのことです。

名古屋にうりぼ～の参上！

6/26金山駅で行われた西美濃・北伊勢観光キャラバンのいなべ市観光協会ブースにうりぼ～のカップジェラートが登場しました。曇空の天候でしたがたくさん買っていただきました。



玉ドレ今年もよろしく！

7年目を迎えた玉ねぎドレッシングが今年も登場しました。北勢線のめがね橋と電車のデザインがいいのか？味がいいのか？うりぼう人気商品です。

◎今月のポイント2倍デーは
7/18日(金)～19日(土)

| | |
|-------|------|
| 毎週月曜 | お米の日 |
| 毎週木曜 | パンの日 |
| 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.jp>