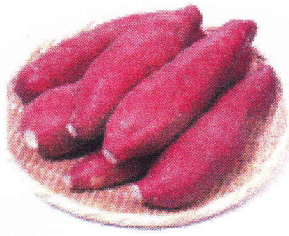
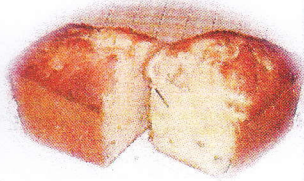


今月の食材



さつまいもは、料理やお菓子など何にでも使える便利な野菜です。甘くてやわらかく、小さな子どもからお年寄りまで、食べられますよね。さつまいもには、栄養もたくさんあります。さつまいもに含まれている栄養素の中で、特に多いのは、食物繊維。食物繊維には、お通じをよくする働きがあるので、便秘がちな人にはぴったりの野菜ですね。お通じをよくするという働きは、大腸ガンの予防にもつながります。さつまいもの栄養には、ビタミンB1も含まれています。これは、糖質の代謝をよくする働きがあります。筋肉の疲労を防止するという働きがあるので、元気に生活するためには、なくてはならない栄養素ですね。さつまいもは甘いので、太るのではないかと考えている人もいます。さつまいもの栄養には食物繊維も含まれていますし、カロリーもそれほど高くありません。さつまいもは、栄養も豊富だし、腹持ちもいいので、ダイエットにも使えると思いますよ。

さつまいも



さつまいものパウンドケーキ

材 料 8×8×18のパウンド型 サツマイモ…中1本(約200g) 無塩バター…70g
グラニュー糖…60g 卵…2個 薄力粉…120g ベーキングパウダー…小さじ1
作り方 下準備…型にバター(分量外)を塗り、薄力粉(分量外)を振っておく。サツマイモは、よく洗っておく。バターは室温に戻しておく。卵を割りほぐしておく。薄力粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく。オーブンは焼く行程に入るときに設定温度になるように予熱する。

1. 1/2個のサツマイモの皮をむき、薄く切って蒸し器で蒸すか、電子レンジに掛けて柔らかくし、裏ごしする。1/2個のサツマイモは皮のついたまま1cm角の角切りにし電子レンジ(500W)に約8分かける。
2. バターをクリーム状に練る。グラニュー糖を3回に分けて加え混ぜ、白っぽくフワリとするまで、すり混ぜる。溶き卵を3回に分けて加えて混ぜる。
3. 裏ごしした芋と角切りにした芋を混ぜ込んで、薄力粉+ベーキングパウダーを一度に加え、サクッと切るように混ぜ合わせる。
4. 型に流し入れ、表面を平らにならし、型を持って軽くトントンと落として、空気を抜き、180度のオーブンで約45分焼く。串を刺してみても生地が付いてこなければ、焼き上がり。型から出して、あら熱を取り完成です。

ニュース



9月14日(日)新米まつりを行いました。早くから新米を待ち望んでいたたくさんの方にお買い上げ頂き、お楽しみ抽選会ではいろんなうりぼうの商品を大盤振る舞いしました。また、新米卵かけごはんと唐辛子汁には行列ができるほどで御飯一斗、玉子250個、唐辛子汁鍋4杯をみんなで平らげました。



9月29日(月)山形県村山市より市長はじめ4名の方が6次産業化の視察調査のため来店されいなべ市担当課と一緒にいろいろとご説明いたしました。



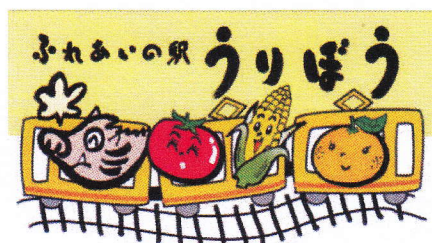
今年も社会福祉協議会の敬老記念品贈呈事業でうりぼうの加工品が採用され喜寿のみなさんへ贈ります。中身は、かぶせ茶・茶ぼん・ポークジャーキー・乾燥椎茸・いなべそば乾麺・黒米・苺飴・玉子せんべいの8種類です。



今年の夏は天候不順で大変でしたが夏野菜から秋冬野菜への切替えが行なわれ播種・定植が10～20日の間に実施されました。25日には、その後の生育を確認するために研修会を行いました。また、さつまいも、里芋の収穫も順行われ収穫の秋を実感しています。

ポイント2倍デー

毎週月曜	お米の日
毎週木曜	パンの日
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



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>