



# なす

日本でなすを食べ始めたのは奈良時代と言われており、江戸時代では需要の多い野菜の一つとして人々に親しまれていました。一富士、二鷹、三茄子」という初夢に関する言い習わしからもわかるように、「ナス」という音が「為す」「成す」に繋がるため縁起物としても使われています。焼く・煮る・漬ける・揚げる・蒸すなどどんな使い方で美味しく食べられるのもなすが親しまれる所以です。「秋なすは嫁に食わずな」という言葉は嫁いびりと思われていますが、なすで体が冷えるのを心配する言葉という説もあります。美味しいなすは、嫌いな嫁には食べさせない、嫁の体が冷えて子供ができないと困るから食べさせない、どちらも納得できる話ではありません。この冷やす作用を使って打ち身や捻挫の湿布薬として民間療法で用いられてきましたし、なすは夏バテに効くとも言われていますから要は使い方次第です。なすは体を冷やし、火を通して「冷え」作用は残ってしまいます。体の冷えが気になる方は生姜、ねぎ、唐辛子など冷えを緩和する材料を合わせる、油で炒めるなどして食べるようにすると体の冷えを防止できます。



## なすとズッキーニと完熟トマトのチーズ焼き(2人前)

1. なす(中3本)とズッキーニ(1本)は輪切り。トマト(中2個)はぶつ切りにしておきます。
2. フライパンにオリーブオイル(大さじ1)とにんにく(お好み)を炒めて香りをたたせます。なすとズッキーニを入れて少し焦げ目がつくくらいに炒めます。
3. 2にトマトを入れてつぶしながらよく炒めます。
4. 塩こしょう(適量)で味付け。このときお味噌(小さじ1)を入れてあえます。
5. 耐熱皿に入れ、とろけるチーズ(お好み)をかけ200℃のオーブンで、チーズが溶けていい感じの焦げ目がつくまで焼く。黒胡椒を振りかけて完成です。



順位	品目	得票数	総得票数 1,272
1	焼き芋	185	
2	石臼茶	141	
3	ミルク	105	
4	いちご	78	
5	いちごミルク	67	
6	チョコレート	64	
7	パンナコ	58	
8	みかん	50	
9	アイコ	41	
10	トマト	35	

1万円分商品券 (3名様)	千円分商品券 (3名様)	300円分商品券 (30名様)
藤原町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町	大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町	大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町 大泉町

### いなべ総合学園にて 地産地消食育講座

6月10、18日うりぼう和菓子部とマル信緑香園の伊藤君が「いばら餅作りと美味しいお茶の入れ方」をいなべ総合学園家庭科の授業で先生役を務めました。生徒たちは初めて作る蒸したてのいばら餅や急須で入れる玉露の味に感動していました。今後さくらポークのウィナー作りやいなべ産大豆で作る豆腐なども予定されうりぼうの地産地消食育講座も大盛況です。

### うりぼ～の総選挙終了する！

4月25日から始まった総選挙も6月6日までの投票で締切7日に結果を発表しました。応募総数 1272 表で上位は昨年と同じで焼き芋、石臼茶、ミルクの順となりました。また、1万円の商品券が当たる抽選も同時に発表され1万円1名千円3名300円30名の方が当選となりました。詳しくはFB、HPにてご覧になって下さい。



### いなべ福王ラリーに出店

6月27日いなべ福王ラリーのオープニングが鈴木知事をお迎えし北勢会館で行われました。うりぼうもジェラートやお弁当、お茶、和菓子などを販売し賑やかしました。



### 今年もよろしく！

8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？うりぼう人気定番商品です。

### 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](mailto:uribou@m4.cty-net.ne.jp)  
 URL <http://www.net-uribou.jp>