

今月の食材



里芋



インド東部からインドシナ半島にかけての熱帯・亜熱帯が原産とされ、生育には多日照で高温多湿が適しています。日本では稲よりも前から栽培されていて、山に生えている「やまいも」に対し、里で作られるので「さといも」と呼ばれました。品種は、子いもを食べるもの、親いもを食べるもの、子も親も食べるものの3つに大別されます。広く栽培されている石川早生(わせ)や土垂(どだれ)は、子いもを食べます。たけのこいもは主に親いもを食べ、八つ頭(やつかしら)は子いも・親いもの両方を食べます。でんぷんが主成分で、カリウムや腸の調子を整える植物繊維も豊富に含まれます。

里芋のもちもち磯辺焼き 4人前

1. 里芋(100g)をすりおろして、水(70g)とあわせておく
2. ボールに白玉粉(120g)をいれて、1をいれてよくこね、油(10g)をいれてさらにこねる
3. 生地を10等分して、手水をつけて丸め、お皿にオープンシートをしいた上に間隔を開けておく上からオープンシートをおいて手で軽くつぶして5~6cmくらいの円形にする
4. お皿ごと電子レンジ500wで3分半チンする(手でもてるようになる)油をしいたフライパン中火で両面を2分ずつやいて軽く焦げ目をつけて、ハケで砂糖(お好み)しょうゆ(お好み)を塗り、余熱でかわかす
5. 焼き海苔(10個分)を巻いたらできあがり~



農林水産大臣ご視察

8月16日に林農林水産大臣のご視察を受けました。お盆過ぎの休み前の午後で野菜などの商品が並んでいませんでしたが、いなべの蕎麦、ミルクィーんのブランド化、ジェラートなどいろいろとご案内させていただきました。30分と短い時間でしたが、副知事、市長、東海農政局長と一緒に意見交換させていただきました。



みんなでウィンナー作り体験

8月8日夏休みの地区行事で阿下喜東町小山の子供たち28名がウィンナー作りにやってきてくれました。初めはこわごわやっていた羊腸への詰め作業ですが慣れてくるとスイスイと出来ました。最後は作ったウィンナーの試食の前にうりぼうや松葉ピッグファームより豚肉の食育講座もありました。

第7回めっちゃイナバージョン盛り上がりました!



8月30日小雨模様の中、めっちゃイナバージョンが始まり、いなべ検定ウルトラクイズ、おやじバンド演奏、マルシェ、ミニ電車など大勢のお客さんで賑わいました。



いなべ総合学園や放課後子どもクラブも頑張ってくれました。最後のいなべ検定ウルトラクイズの決勝戦は盛り上がり、優勝の四日市市川瀬さんにサクラポーク1頭、準優勝の員弁町三浦君にミルクィーン1俵、3位の桑名市の友山さんにうりぼうセットをプレゼントしました。

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>