

今月の食材



ブロッコリー



ブロッコリーは栄養豊富でおいしい緑黄色野菜として近年とても人気があり、見た目にも鮮やかな緑色は彩り良く、お弁当にも重宝する野菜です。ブロッコリーは、地中海沿岸原産のアブラナ科の植物で、カリフラワーと同じくキャベツの変種です。日本にはカリフラワーと共に明治の初め頃に入ってきました。その頃のブロッコリーは、“ミドリハナヤサイ”（緑花椰菜）と呼ばれ、食用ではなく、観賞用の植物とされていたようです。普段食べられている部分は、花蕾（からい）と呼ばれる蕾が集まった所と茎ですが、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれているので、捨てずにぜひ食べたいものです。茎の外側は筋が多いので、皮を厚めに剥きます。ブロッコリーに含まれる栄養素は、カロテン、ビタミンC、B群、葉酸、カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウム、食物繊維などがあり、特にビタミンCにおいては、100g中に約120mgものビタミンCが含まれています。

ブロッコリーと豚ひき肉のグラタン（4人分）

1. ブロッコリー（1個）は小房に分け、茎の部分も皮をそいで一口大に切る。卵（4個）は堅めにゆで、殻をむいてザク切りにする。
2. ボウルに【ホワイトソース】の牛乳（3カップ）と小麦粉（大さじ5）を入れ、固形スープの素（1個80g）をくずしながら加え、泡立て器でよく混ぜる。
3. フライパンにバター（大さじ3）を溶かし、豚ひき肉（250g）を入れて強火で軽くいためる。シェリー酒（大さじ2）を加え、豚肉の色が変わったら、ブロッコリーを加え、塩・こしょう（各少々）を加えてさらにいためる。早めに塩とシェリー酒を加えることで、ブロッコリーが色鮮やかになり、味もしみ込みやすくなる。
4. 3のブロッコリーに火が通ったら、2を目の細かいざるでこしながら加える（ざるでこすことで、よりなめらかな仕上がりになる）。木べらなどで混ぜながら、とろみがついてくるまで中火で煮て、1の卵を加える。
5. 4を耐熱の器に入れ、上にグリュイエールチーズ（大さじ4）とパン粉（大さじ3）をのせる。230℃のオーブンで7~8分間、おいしそうな焼き色がつくまで焼く。

ニュース



雨の収穫祭でした！

11月14日味覚の秋、食欲の秋をみんなで楽しみ食しようと恒例の収穫祭を雨の中開催しました。みかんや柿、里芋、さつまいもなどのお値打ち販売や昔懐かしいむかごご飯と具たくさん芋煮汁の振舞いに楽しんでいただきました。



芋掘り頑張りました！

11月5日東小学校3、4年生70人を芋掘り体験にご招待。あまりに大きな芋の収穫にみな真剣。帰りにはたくさんのお土産に喜んでいました。

今年も雨の蕎麦祭り

11月8日第6回いなべの里の新蕎麦祭りに出店し、お弁当や和菓子の販売を行いました。特に五平餅には行列ができるほどの人気がありました。雨の中のまつりでしたが出来たての蕎麦にたくさんの方が楽しめました。



ウイナー作り教室

11月25日いなべ総合学園高校の食育講座第4弾松葉ピッグファームが講師となりウイナー作りを行いました。出来たてウイナーの試食での話で「いただきます」の言葉には命を頂くという意味である話には食の大切さやありがたさを感じるお話でした。



ポイント2倍デー

毎週月曜 お米の日
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>