

今月の食材



いちごは、イタリアの野生の果実として紀元1世紀に詩の中で登場しており、ローマ、ギリシャ時代には庭で飾られていました。日本では、平安時代の延喜式にいちごが記載されていますが、当時は野生の野いちごが食用とされていたようです。現在一般的に普及している品種は、18世紀にオランダにて、南アフリカ原産のチリ種に北アメリカ原産のバージニア種を交配して育成した「オランダいちご」がルーツと言われています。日本には、そのオランダから江戸時代の終わり頃に伝わり、当初は観賞用とされ、その後食用の品種が1900年頃から栽培され始めました。英語のstrawberryという呼び名は、麦わら(straw)を苗の周りに敷いてそだてたという栽培方法に由来したという説があります。野生の木いちごが「魚(いお)の血のある子のごとし」といわれたことから、魚の[い]、血の[ち]、子のごとしの[ご]をとっていちごと呼ぶようになったといわれています。また、1～5月に収穫されることからいちごといわれるようになったという説もあります。「莓」という漢字は、乳首のような実がなる、という意味からだそうです。

いちご



いちご大福(8個)

1. いちご(8個)は洗い水気きり、ヘタを取り除きます。こしあん(160g)を8等分にして丸く伸ばし、いちごを包みます。生地(ぎゅうひ)を作る前に作ります。
2. 耐熱容器に白玉粉(100g)を指でつぶし砂糖(80g)と混ぜ合わせます。水(170g)を加えよく混ぜ合わせます。
3. 蓋をして電子レンジ(700W)で2分加熱します。蓋をあけ生地を木べらで良くかき混ぜます。再度蓋をして2分加熱します。
4. 加熱が終わり容器ごと取出し、木べらやスプーンでよくかき混ぜます。かき混ぜることで、生地に透明感とこしが出てきます。
5. 熱いうちに、片栗粉(50g)を敷いたバットの上に取り出します。キッチンさみを使って8等分に切り分けておきます。
6. 生地が熱いうちに、1の餡をのせ端をつまみ丸く包みます。閉じ口を下にして形を整え片栗粉をたっぷりふりかけたトレーにのせて完成です。

あなたも野菜作りに挑戦しませんか!

チャレンジ農園入園者募集!! (締切り3/6)

28年度新規の入園者を募集いたします。うりぼうのベテラン農家指導のもと年間30種類以上の野菜を作付し、野菜作りに必要なものはすべて農園で用意しますので、初心者の方でも気軽に参加できます。なお、3月には入園希望者の説明会を開催しますのでまずは、うりぼう事務所まで。
 利用期間 28.4～29.2 利用料金・100㎡コース 4万円 ・50㎡コース 2万5千円



注目のなべ対決はい～なべ和風鍋の勝ちでした



第8回めっちゃイナベーションハイライト



今年も大人気の郵便局の「ぼすくま」



マルシェは10店舗キッチンカーも2台



放課後子ども教室ほくせい手品、フラダンス、大正琴バトントワリングでした



いなべFMトークショー



いなべの茶っぷりん9種類が勢ぞろいしました



津の高校生「世界お笑いプロジェクト」の初舞台



最後のジャンケン大会は豪華景品の争奪戦盛り上がりました 優勝は伊勢からお越しの方に

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>