

## 今月の食材



新玉ねぎ

新玉ねぎは、春の短い期間にだけ店頭に出回ります。この新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるので日持ちがしません。皮が柔らかく、身も肉厚で玉ねぎ本来の甘さが味わえる状態になったものが出荷されています。また水分が多く含まれているため、瑞々しく辛みが少ないのが特徴で、そのまま生で食べても甘みがあるので サラダやサンドウィッチのトッピング向き です。

また、年間を通して出回っているのが普通の玉ねぎです。こちらは日持ちを良くするために、収穫してから1カ月ほどしっかりと皮を乾燥させて長期保存も可能な状態で出荷されたものです。一般的に玉ねぎの辛みが強いので、加熱して甘みを引き出す調理法に向いています。春先に出回る新玉ねぎと、年中販売されている普通の玉ねぎですが、実は新玉ねぎと普通の玉ねぎの栄養素に大きく異なる点はありません。玉ねぎの栄養素を効率良く摂るには、長時間水にさらさずに生で食べるのが一番です。普通の玉ねぎは辛味がきついので、辛味が少なく玉ねぎ本来の甘さが感じられる 新玉ねぎが向いている んですね。



### 新玉ねぎと絹さやの Pasta (2人前)

1. 絹さや(10本)は筋を取り斜めに半分に切る。卵(2個)は良く解き塩コショウ(適宜)を混ぜておく。たっぷりと沸かしたお湯でPasta(200g)を湯で始めます。
2. フライパンを熱し、オリーブ油(適宜)を入れ、卵を炒り卵にしておく。一旦取り出しておきます。
3. キッチンペーパーでざっとフライパンを拭き、同じフライパンにオリーブ油を熱し、中火にしたらニンニク(1片みじん切り)を香り立つまで炒めます。
4. そこへ、ソーセージ(50g)・玉ねぎ(1個)をいれ炒めます。玉ねぎがしんなりしたら、取り出した卵を再投入し、なじんだら絹さやも入れます。
5. ざっと炒めたら、隣で茹でているPastaのゆで汁を、お玉で二回くらい入れます。
6. 茹であがったPastaをフライパンに投入します。Pastaがゆで汁を吸うので、少しシャバシャバしてても平気です。
7. 塩(小さじ1)・こしょう(適宜)で味を調えたらできあがり!

## ニュース



### 春のジェラートまつり

4月16日晴天に恵まれた土曜日に春のジェラートまつりを開催。春の新作ジェラートを食していただきサイコロゲーム、金魚すくいなどで楽しんでいただきました。また、この日より第3回総選挙も開始。早速たくさんの投票をいただきました。

### 熊本地震募金

4月14日から発生した熊本地震では大きな被害が出ています。うりぼうでも義援金を受け付けておりますので皆さまの温かいご支援をよろしくお願い致します。



5年目を迎えたチャレンジ農園ですが、今年もうりぼう会員や三重興農社さんにお世話になり一年間野菜作りに頑張っています。4月2日に開園式、9日には種蒔き、23日にはトマトやナスなどの苗の定植を行いました。今年も無農薬での栽培を目指し全ての苗をネギと一緒に混植しました。5月中旬までに約20品目の野菜を植付けていきます。

会員パネル&動画設置  
ジェラートの地産地消の取組みや製造工程を知っていただくために会員写真パネル及び動画を設置しましたのでご覧になって下さい。

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