



ふれあいの駅

25年7月号



うりぼう

No.141

おいしい夏野菜を食べてクールベジ 暑い夏にご用心あれ!!

ジメジメとした梅雨のど真ん中で憂鬱な気分になりがちですが、もうすぐ梅雨明けです。梅雨が明けると夏本番で真夏の太陽が照りつけ、楽しい夏休みが始まります。海へ山へ今年はどうな夏休みを計画されていますか？思い切り夏をエンジョイするためには元気が一番。夏バテに効果抜群の夏野菜をたくさん食べて乗り切りましょう！ところで皆さんクールベジをご存知ですか？クールベジは、カラダを冷やす夏野菜のことで、クールベジタブルを略してクールベジ。以前から使われていた言葉ですが、自然のチカラで夏を涼しく過ごすための知恵が、暑い夏に求められているのでしょうか。食べて涼しいと感じるかどうかは人それぞれですが、上手に取り入れれば、熱中症や夏バテの予防にひと役買ってくれるかもしれませんね。食べて涼しくなる野菜、クールベジ。今晚の食卓にいかがですか？

さて、うりぼう店内も夏野菜が本番となり、とうもろこし、トマト、なす、きゅうりなどがたくさん出荷されています。この時期は一年中で一番いろんな野菜が出荷されますが、収穫したての朝採り野菜の味と香りと歯ざわりは格別です。ぜひこの季節の美味しい野菜を堪能してください。

最後に新しい体験教室でいま流行のグリーンスムージーの教室を開きます。うりぼうで販売している新鮮野菜を使って便秘改善！美肌効果！老化防止・アンチエイジング！肥満や生活習慣病の改善！こんな多くの効果が期待できる飲み物、それが「グリーンスムージー」なのです。皆様も一度お試しあれ。

イベント情報



海の日にはジェラートを食べよう！

ジェラートまつり 海の日だ！

7月18日(月)

ジェラートお買い上げで抽選会！

大当たりはジェラート商品券ほか進呈！



うりぼう生産者が育てた野菜を

皆さんで審査してください

真夏の野菜の品評会

審査7月30日 販売31日

ジャンボの部

珍品の部

逸品の部

それぞれの部門に

自慢の野菜が大集合します！



～ お中元特集 ～

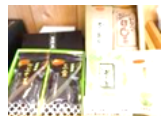


ジェラート

お世話になった方へ感謝の気持ちを込めて夏のご挨拶はいかがでしょうか？うりぼうでは、素材にこだわった商品をいろいろ取り揃えていますのでよろしくお願ひします。



いなべづくし



お茶詰合せ



さくらポーク



卵詰合せ



素麺蕎麦乾麺



金魚印素麺冷麦



体験教室情報



美味しく作ってみんなで飲もう！

グリーンスムージー ワークショップ

7/9 AM 10:00～ 加藤潤一
体験料 1,500円



いなべ産蕎麦を打とう！

そば打ち体験教室

7/3, 13, 17
AM 9:00～
体験料 2,000円



和食一筋40年の経験

鳥巣さんの料理教室

7/6, 20
AM10:00～
体験料 1,000円

