

## 今月の食材



## かぼちゃ

かぼちゃは、「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類に分けられますが、一般的に出回っているのは、ほくほくして甘みの強い西洋かぼちゃです。大きくは粘質な果肉が特徴の東洋種。ほくほくした食感の西洋種ともいわれます。

[ 日本かぼちゃ ] 甘みが少なく、柔らかく水っぽい肉質が特徴です。煮物に利用するのが最適です。[ 栗かぼちゃ ] 西洋かぼちゃの一種。甘みが強くほくほくして詰め物料理に使うのに向いています。[ そうめんかぼちゃ ] ペポかぼちゃの一種。輪切りにしてゆでると果肉が糸状にほぐれるのが特徴であえ物に向いています。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるように、かぼちゃは栄養の宝庫。β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維なども含んでいます。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるようにしましょう。

### フライパンで出来る「かぼちゃプリン」(3個)

1. かぼちゃ(175g)をレンジで加熱します 串が通ればOKです
2. 皮を取ったら、ざるに入れ、つぶしながら裏ごしをします
3. 裏ごししたかぼちゃに砂糖(大さじ5)・牛乳(250cc)・卵(2個)を入れてよく混ぜ、器に流し入れます
4. フライパンに器の半分くらいの水を入れ沸騰したら火を止めます
5. 器をフライパンに入れ蓋をして、弱火で10~13分蒸します その後火を止めてそのままの状態でも10分ムラします
6. カaramelソース(砂糖大さじ3、水大さじ2)を鍋に入れ煮立て、茶色になったら火を止めて水(大さじ1)を入れればOK
7. フライパンから器を取りプリンの上にカaramelソースをかけ余熱が取れたら冷蔵庫で冷やしたら出来上がり



## ニュース



### 7/9 スムージーワークショップ初開催!

スムージーという言葉は、よく耳にしますが、実際に飲むのは初めてで青汁みたいかなあと思い恐る恐る飲んでみましたが、果物や野菜の甘さが適度に出て美味しかったです。これから定期的に開催して健康作りの応援をさせていただきますと思います。



### 28年産ミルキーQueenを年間予約しよう!

人気のお米いなべ市産ミルキーQueenが郵便局の頒布会から年間予約購入できます。送料税込で10<sup>kg</sup>5,100円5<sup>kg</sup>2,950円と大変お値打ちな価格で毎月全国発送します。まずは東海4県郵便局の窓口にてお問合せ下さい。9月末日までの受付です。



### 7/29~31肉まつり開催する!

三重県産和牛、さくらポーク 三重県産鶏肉の販売促進のため初めて肉まつりを開催し3日間はポイント2倍デーのほか、30日にはさくらポークのスペアリブや和牛ライスバーガーの店頭販売や和牛の試食会を行い好評でした。また食欲の秋に開催しますでお楽しみに。



### 甲子園募金をよろしく!

地元のいなべ総合学園高校野球部が6年ぶり2回目の夏の甲子園出場が決まりましたので地域の皆さんと一緒に応援していこうと店内に甲子園募金箱を設置しました。皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。



### 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>