

## 今月の食材



## 里 芋



里芋は、でんぷん、たんぱく質、食物繊維が主成分で芋類の中でも水分を多く含み、低カロリーなのが特長です。むくみの解消や高血圧予防に働きかけるカリウムや、腸内の環境を整え、便秘解消に有効な食物繊維、疲労を回復させるビタミン B1 も多く含まれています。

里芋独特のぬめりは、ムチンという成分からできており、食物繊維の一種です。ムチンには、唾液の分泌をよくして消化を促すことから、胃や腸の粘膜を保護して調子を調えたり、肝臓の働きを強める作用があります。

また、里芋に含まれるジガラクトシルジアシルグリセロールやガラクトタンという成分には、コレステロールを下げる働きもあります。

秋から冬に旬を迎える里芋は、免疫力が低下しやすいこの時期にぴったりな食材です。免疫力が低下すれば体の中に細菌やウイルスが侵入しても抵抗できず、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。食事で対策することから始めてみてはいかがでしょうか？

### 里芋の磯辺焼き (2~3人前 10個)

- ①里芋 (10個) は皮をむき、水で軽くぬめりを取り洗う 里芋とかぶるくらいの水を鍋に入れ、茹であがったらボウルに移し、マッシュする
- ②酒 (大さじ 1) を入れて中火で 15分ほど茹でる
- ③片栗粉 (大さじ 1) 塩 (小さじ 1/4) を加えて全体を混ぜる 手に少量の水を付けて 10等分にし、平たく成形する
- ④味付け海苔 (3~4枚) を適当な大きさに切り、両面に貼りつける フライパンにサラダ油 (小さじ 1/2) を入れ、中火で熱し両面をこんがり焼く
- ⑤合わせておいためんつゆ (2倍濃縮タイプ) (大さじ 2) を入れ、ざっと絡めれば完成です 焦げやすいので鍋をゆすって短時間で

## ニュース



### いなベフェロフェスタ 初開催される！

10月16日素晴らしい秋晴れの日曜日、自転車でいなベ市内を回っている約300人の皆さんをおもてなしするエイドステーションとしておにぎりやお寿司、いばら餅、果物、飲料などを振舞いました。



### チャレンジ農園

#### 秋冬野菜も順調に生育中！

9月の天候不順で心配していた秋冬野菜も順調に生育しもうすぐ収穫のものも。またこの時期は里芋、さつまいも、生姜などの収穫に一家総出の方もお見えになり家族団欒で楽しそうでした。



### いなベ総合学園にて うりぼう食育講座

昨年からはまったうりぼう講師による食育講座。今年は3講座で第1回として惣菜部鳥巢さんによる和食。さんま御飯、もずく酢、鮭摺り汁の三品をみんなで作って試食しました。



### 芋掘り体験無事に終了する！

今年は前半の2週が雨により中止となりましたが、後半は晴天に恵まれ大勢の方と芋掘り体験を楽しみました。特に初めて芋掘りをする子ビッチ子にとっては土の中から出てくる大きな芋にビックリでした。

### 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

三重県いなベ市員弁町大泉 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>