

今月の食材



白菜



白菜は鍋料理や漬け物に欠かせない野菜です 水分が多くて歯ざわりも良く、クセがなくヘルシー 煮込むと甘味が出てとろけるようなやわらかさになり、漬け物にするとほどよい食感を残したまま味がよくしみこみます また白菜は低カロリーなので一度にたくさん食べられるのも魅力です ほとんどが水分で、100gあたり13~14kCalしかありません 栄養価も適度にあるのでダイエット中の人にもおすすめです

白菜の原種は地中海沿岸が原産地とされていますが、白菜として発達したのは中国北部です 日本に白菜が渡来したのは江戸時代末期で、本格的に栽培が行われるようになったのは日清・日露戦争後といわれています

ロール白菜コンソメ味(4人分)

- ①耐熱容器に白菜(12枚)を交互に並べてラップ(蓋)をして、レンジ葉菜調理でチンし冷ましておいて下さい ※量が多いと熱が通らないので様子を見て加熱
- ②玉ねぎ(1個)をみじん切りにし、熱したフライパンに油を引いてみじん切りにした玉ねぎを飴色になるまで炒める 炒めた玉ねぎにパン粉(大さじ4)牛乳(大さじ2)卵(1個)塩(小1/4)と合挽肉(500g)を入れて良く捏ねる
- ③種を12等分して熱を通した白菜に巻き、最後は爪楊枝で止めておく
- ④浅型鍋に入れ、お水(600cc)とコンソメ(2個)を入れて蓋をして最初は強火、吹きこぼれそうになったら弱火にして水分が1/3になるまで煮ると出来上がりです。

ニュース



新年初売り

1月6日(金)に初売りを行い、恒例になっているお客様へげんざいの振舞い及び福袋の販売を役員総出で行いました



ミルキークイーン

研究会が県の発表会 1月20日(金)津の勤労福祉会館にて成果発表交流会に参加し、お米の試食・サンプルの配布を行いました



干し芋及びかき餅作り頑張っています!

毎年一年で一番寒い時期に干し芋とかき餅を作っています 干し芋は紅はるかで製造するので大変甘くて美味しいです かき餅はいろんな種類のお餅を搗いて乾かしていますのでもう少しお待ちください

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



あなたも野菜作りに挑戦しよう!

チャレンジ農園入園者募集!!

「自分で栽培した新鮮で安心な野菜を毎日食べたい」「子供たちと一緒に土に触れたり、収穫の喜びを味わいたい」など野菜作りにチャレンジしたい方うりぼうが行なうチャレンジ農園の入園者を募集します。うりぼうの出荷農家指導のもと年間30種類程度の野菜を作付し、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月中旬に入園希望者の説明会を開催します。まずは、うりぼうの事務所までお申ください。

農園場所 いなべ市員弁町大泉新田字南八畝割

利用期間 ・ 29.4~30.2

利用料金 (入園料と収穫予定物の代金を含む)

・ 100㎡コース 40,000円

・ 50㎡コース 25,000円

申込締切り 3月5日(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>