今月の食材

秋は里芋の季節です。里芋の煮っころがしは、ほっこりしていて美味しいですよね。たまにお箸をすべらせてしまいますが･･･。さて、そんな里芋ですが、実は意外と歴史のある芋なんです。じゃがいもやさつまいもの影に隠れがちですが、古くからわたしたちの生活を支えてくれています。里芋の原産地は東南アジアです。里芋の仲間のタロイモは、熱帯地域を中心に主食として食べられています。日本には、縄文時代の後期に伝わったといわれており、あのイネよりも早かったとのことです。稲作が本格的に始まる弥生時代までは、里芋が主食として重宝されていたそうです。今でこそ、「いも」といえばジャガイモやサツマイモを想像しますが、昔は「里芋」のことを指していました。里芋は、他のイモ類に比べるとカロリーが低く、ダイエット向きといえます。食物繊維やヌメヌメ成分の効能もあり、健康にもよいです。ただし、野菜類などに比べると、どうしてもカロリーは高くなります。ダイエットとして利用する場合は、たとえば、ご飯のかわりに里芋を食べるなどといった「置き換えダイエット」をおすすめします。

里　芋

山形風芋煮（４人前）

1．大根（２００ｇ）は一口大のいちょう切りにする。蒟蒻（１枚）は一口大にちぎり、水洗いする。
2．鍋に大根とたっぷりの水を入れて中火にかけ、煮立ったら蒟蒻を加えてさっと茹で、ともに茹で汁をきる。
3．里芋（６００ｇ）は皮をむき、大きければ半分に切って塩少々をふってもみ、水で洗い流す。
4．舞茸（１００ｇ）は小房に分ける。だし昆布（５ｃｍ角）は 1cm 角に切る。　長ねぎ（１本）は斜め薄切りにする。
5．鍋に湯（4+1/2 カップ）を煮立て、だし昆布、(2)(3)を加え、再び煮立ったら　酒（1/4カップ）を入れ、牛肉（２５０ｇ）をほぐし入れる。煮立ったらアクをとり、火を弱めて 5～6 分煮る。砂糖（大さじ３）醤油（大さじ４）で調味し、舞茸、長ねぎを加えてふたをし器に盛り、さらに 7～8 分煮る。
6．器に盛り、七味唐辛子をふり完成です。

ニュース

いなべヴェロフェスタ開催

９/２３　いなべ市内外に配置された 12 ヶ所のチェックポイントを好きなルートで走る総走行距離約 100km のロングライドチャレンジ。うりぼうもエイドステーションとして約６００名の参加者に果物、野菜、惣菜、和菓子などを提供しました。

秋冬野菜の植付け・種蒔き

秋冬野菜に移り変わり、９月上旬にキャベツや白菜などの定植及び大根、カブなどの種蒔き計１４品目の植付け作業を行いました。台風 18 号の直撃もありましたが、ただいまのところは順調に育っています。

新米まつり開催する！

９/１８　今年の新米をいち早くお届けするため恒例の新米まつりを開催しました。新米おにぎりの配布やお買上げの方にはお楽しみ抽選会でうりぼうの加工品などをたくさんプレゼントしました。

いなべ市少年柔道大会に出店

９/10　今年も少年柔道大会に出店。ジェラートや五平餅のほかお弁当や和菓子、ジュースなどを販売し子供たちの頑張りに応援をさせていただきました。

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
ＴＥＬ０５９４－７４－５８２６
e-mail　uribou@m4.cty-net.ne.jp
ＵＲＬ　http://www.net-uribou.jp