

## 今月の食材



## 新玉ねぎ



春に旬を迎える新玉ねぎ。下処理せずに生食できるほど甘みが強い新玉ねぎは、玉ねぎ嫌いの子どもにもおすすめです。新玉ねぎと玉ねぎは、実は出荷方法が異なるだけで同じものです。玉ねぎには一般的な黄玉ねぎの他、白玉ねぎ、紫玉ねぎなどの種類があり、玉ねぎは日持ちを良くするため、収穫してから1か月ほど乾燥させて出荷しますが、新玉ねぎは黄玉ねぎや白玉ねぎを収穫後にすぐに出荷したものです。新玉ねぎは乾燥させていない分、みずみずしく柔らかな食感で辛みが少ないです。

玉ねぎは1年を通して食べられますが、新玉ねぎの出回る時期は4~5月になります。収穫後の出荷方法で使い方も味も変わりますが、玉ねぎも新玉ねぎも含まれる栄養素は同じです。玉ねぎに多く含まれる硫化アリルは、血液をサラサラにする作用があるため積極的に取りたい栄養素ですが、水に溶けやすく熱にも弱いという特徴があります。そのため、生食向きである新玉ねぎの方が栄養素を効率よく摂取出来ます。新玉ねぎはサラダやサンドイッチなど、是非そのまま食べてほしいですね。また、新玉ねぎは日持ちしないため、2~3日以内に使い切る必要があり、ビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存します。たくさんある時は調味料とオリーブオイルと一緒にミキサーにかけ、手作りドレッシングにするのも良いですね。

### たけのこと玉ねぎのスタミナ炒め(2~3人前)

1. たけのこ(水煮用半分)・玉ねぎ(小1個)を食べやすい大きさに切り、ニンニク(適量)はみじん切りにしておく
2. フライパンにごま油(大さじ1)とニンニクをいれ熱し、たけのこ・玉ねぎを強火でしっかり炒める
3. 火が通ったらウエイパー(大さじ1/2)・塩コショウ(適量)ねぎ(適量)を加え更に味がなじむように炒めたら完成です

## ニュース



**みえ** 地域に響きわたる新鮮な旬と提供

みえは、地域の新鮮な旬と提供をテーマに、消費者と生産者の距離を近づけ、地域の活性化を図ることを目指しています。みえは、地域の新鮮な旬と提供をテーマに、消費者と生産者の距離を近づけ、地域の活性化を図ることを目指しています。

### チャレンジ農園の説明会開催!

3/11 チャレンジ農園30年度の説明会を開催し、9名の方が参加されました。これまでの参加者23名と合せて32名の方で4月から一年間、うりぼう農園にて野菜作りを頑張ってください。今年もおいしい野菜が採れるように只今いろんな準備作業が大変です。



### NOSAI みえに登場!

3/1 昨年の4月に県下一円となった農業共済組合の広報誌NOSAI みえ3月号でうりぼうを取り上げていただきました。特にゼラートについて詳しくのせていただきありがとうございます。



### 猪名ひめ新酒発売!

3/16 昨年新発売したいなべ産ミルキーQueenを使った純米酒「猪名ひめ」を今年も朝日町の稲垣酒造場で1000本醸造していただきました。今年はやや辛口に仕上げてください美味いお酒が出来あがりました。お手土産にいかがですか。

### 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>