

今月の食材



白菜は、大根、豆腐に並び冬の健康維持に欠かせない食材として、養生三宝のひとつに数えられる野菜です。中国由来の長寿に効くと言われる薬膳の考えが引用されていますが、胃などの消化器系を安定させてくれる食材とされます。つつい食べ過ぎたり、飲みすぎたりしてしまいがちなこの季節。白菜の栄養分を上手に活用することで、冬を乗り切りたいですね。

白菜の特徴は何と言ってもそのくせのなさ。ある意味淡泊な味わいであるために、他の食材とも相性が良く使いやすい食材です。鍋料理でも、白菜が無ければ少しさみしい鍋になってしまう、主役ではないけれど、存在感抜群の野菜です。白菜の約95%は水分ですが、ビタミンC、カリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類が含まれます。それぞれ含まれている量は微量ですがバランスよく含まれています。また、食物繊維が豊富なので整調やダイエットにも効果的です。

白菜



白菜と豚肉のあんかけ（2人分）

1. 白菜 (250g (1/4 個)) は軸と葉に切り分け、軸は1cm幅のそぎ切りに、葉はざく切りにする。しめじ (100g (1パック)) はいしづきを取って小房に分ける。豚肉 (200g) は食べやすい大きさに切る。しょうが (1片) は皮をむき、すりおろす。
2. 鍋に少量の油 (適量) を入れて熱し、豚肉と酒 (大さじ2) を入れ、ほぐしながら炒める。豚肉の色が変わったら1)の白菜の軸としめじ、だし汁 (1カップ) を加える。煮立ったらアクを取って、しょうゆ (大さじ2) みりん (大さじ1) 砂糖 (小さじ1) を順に加えて混ぜ、蓋をして中火で5分煮る。
3. 2)の鍋に1)の白菜の葉を加え、さらに5分間煮る。水溶き片栗粉 (片栗粉大さじ2 水大さじ3) を回し入れとろみをつける。
4. 皿に3)を盛り付け、おろししょうがを天に載せる。

ニュース



新しいレジを導入!

11・27 最近やかましくいわれている来年10月からの消費税軽減税率制度の実施に対応する為、レジ3台を入替えました。またこれまで1台だけでしたクレジット・電子マネーの利用も3台とも出来るようになりましたのでぜひご利用ください。



ふれあい収穫祭を開催しました!

11/24 晴天の下、ふれあい収穫祭を開催しました。地元産のみかん、柿、里芋、さつまいものつめ放題や五平餅、焼き芋の販売。お昼には前日より用意した具一杯の芋煮汁とむかご御飯をたくさんの方に味わっていただきました。



名古屋のケーブルテレビより取材!

11/12 名古屋のケーブルテレビスターキャットが番組(並モリ)収録のために名古屋吉本の芸人「アンダーポイント」のお二人を連れてきてくれました。まずはぐるっと店内を一回りし、お米とベストを購入。その後、少し寒い中美味しいジェラートを食べさせていただきました。



三重県産業功労賞を受賞しました!

11/9 このたび、うりぼうの運営により地域農業や地場産品の振興発展に寄与した功労に対し三重県知事より産業功労賞をいただきました。これもひとえに皆様方のお陰と衷心より厚く御礼申し上げます。今後とも努力を傾注し、精進していきますので何卒よろしく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



いなべ農産物直売所

うりぼう

アイス工房 うりぼうの

TEL 0594-74-5866 大泉駅となり

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 0594-74-5866
 e-mail uribou@m4.cnty-net.ne.jp
 URL <https://www.net-uribou.jp>
 通販サイト uribou.shop 検索