

## 今月の食材



なす

なすはインド原産といわれています。なすは「成す」「生す」という言葉を連想させるためか、昔から縁起のよい野菜として親しまれてきました。初夢の決まり文句「一富士、二鷹、三なすび」も有名です。「なす紺」と呼ばれる独特の紫紺色は、アントシアニンという色素でポリフェノールの一種です。味に強い個性がなく、どんな調理法にもなじむ万能野菜、油や肉との相性が良く和食だけではなく、中華やイタリアンにと幅広く使われています。

なすの主な成分は水分と糖質。ビタミンとミネラルの含有量は少なめです。あたたまった体温を下げる作用があり、暑い夏をのりきるには最適の野菜。また、紫紺色の成分であるアントシアニン系の色素ナスニンはポリフェノールの一種です。なすはアクが多く、その正体は、ほとんどがポリフェノール類であり、切ると色が変わってしまうので、切ったらすぐに水にさらすか、油で調理すると、色よく仕上がります。

### なすとトマトのマリネ(6人分)



1. トマト(500g)を洗い大きめの乱切りにしてボウルに入れ調味料(塩小さじ1/2 砂糖大さじ2 酢大さじ4)で和えておきます。
2. 揚げ油を180℃ぐらいに熱し、乱切りにしたなす(5本)を揚げます。塩(少々)をふっておきます。
3. 揚げたなすを1のボウルに入れ粗熱がとれるまでそのままおきます。
4. 冷蔵庫でよく冷やします。食べる時にお好みで刻んだ大葉(5枚) イタリアンパセリ(少々)などをふりかけます。

## ニュース



毎週 定休日を変更します 毎月 火曜日 最終火曜日

毎週火曜日  
ポイント2倍  
期間限定  
10月末まで

**定休日に変更!**  
これまで毎週火曜日が定休日でしたが、7月より最終火曜日のみ定休となりました。また、10月末までうりちゃんポイントカードを提示するとすべての商品でポイントが2倍となりますのでお得な火曜日になっていますよ。



### レスリング大会出店!

7/7 いなべ市少年少女レスリング大会が開かれうりぼうが初めて出店しました。世界チャンピオンを輩出しているいなべレスリングが主催し、神戸や北陸、静岡からも参加。チビッツたちの頑張りに未来の世界チャンピオンを夢想しました。

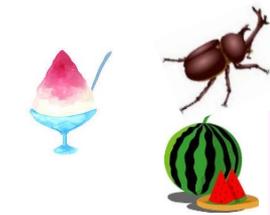
### ホームページがスマホ対応に!

うりぼうのHP 検索うりぼう がスマホ対応になり、画面も大きくなり大変検索しやすくなりました。イベント情報、ネットショップなどご利用ください。



### 巨大スイカ出荷!

今年はスイカがたくさん出荷されていますが重さ18kg、長さ35cmの巨大スイカが出荷され価格4千円で販売中です。普通は大きくて10kg程度ですので大変珍しいです。



### 狸の横にジェラート登場!

うりぼう入口のおねじゃたぬきの横にイチゴと石樽茶のダブルコーンの巨大ジェラートを設置。うりぼうへお越しの際はこれを見てジェラートを食べてください。

### ポイント2倍デー



毎週月曜 お米の日  
毎週火曜 すべての商品  
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

TEL0594-74-5866

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 毎月最終火曜日  
TEL 0594-74-5866  
e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp  
URL https://www.net-uribou.jp  
通販サイト uribou.shop

