今月の食材

新　米

新米で幸せごはん！

秋になると、お米を購入する際には新米と大きく書かれたお米を見る機会が増えてきます。野菜や魚介などに旬の時期があるように、お米の旬に当たるのが秋であるといえるのではないでしょうか。旬の時期に食べると栄養価が増していて、おいしいことからもわかるように、お米もこの時期に新米を食べることがおいしいと思います。では、お米の袋に新米と書いて出荷することができるのは、いつ頃迄なのでしょうか？お米は秋に収穫されますので、そこから年内の 12 月 31 日までに精米されて袋詰めがされ、販売できる状態になっているお米のことを新米と表記することができます

新米を炊くコツは、通常のお米よりも若干少なめの水加減で、炊くことです。新米は水分含有量が多いので、気持ち少なめの水で炊くと良いとされているのです。しかし、これは非常に微妙な水加減になりますので、普段と同じように炊いてください。

◎うりぼうで販売している品種の特性をご紹介します。

・コシヒカリ　美味しいお米の代名詞とも言うべき品種です。味・香り・粘り・つやに優れたまさに日本人好みのお米です。

・ミルキークイーン　農林水産省が中心となって進めた、「スーパーライス計画」によって誕生したお米です。コシヒカリよりも粘りが強く、食味も良好です。また冷えても硬くなりにくいのが大きな特長で、おにぎりやお弁当のごはんに最適です。

・キヌヒカリ　関東地方や近畿地方で広く栽培されている品種です。コシヒカリと比べて粘りが弱く、さっぱりとした口当たりのお米です。

・ヒカリ新世紀　味はコシヒカリに匹敵し、台風に強く倒れにくい品種を鳥取大学農学部が開発し全国から注目されています。

ニュース

「第５回めちゃイナベーション in うりぼう」大盛況でした！

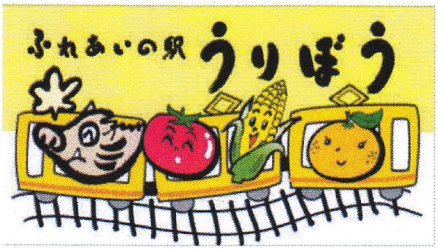
８月最後の土曜の３０日。雨の予報でしたが、見事朝から快晴となりイベント日和になりました。丸２日かけて作った延３０mの流しそうめんは子供たちに大人気。四日市金魚印の渡辺手延製麺所さんの美味しい素麺をいただきました。また、サクラポークやうりぼうの野菜を使ったＢＢＱ。お茶といちごの手作りシロップのかき氷。夢やん餃子や原木椎茸屋の椎茸棒も人気でした。他にもいなべ FM のリポーターとして吉本芸人カツラギが賑わせてくれたり、ミニ電車には大勢のチビッコが乗車してくれました。そしてもうひとつの目玉マルシェは全部で２０ブースが出店。半平の移動販売車、菰野のめだかや、石垣島からやってきてくれた BIO ショップ、マッサージと整膚のお店、三重地酒の酒屋、いろんな雑貨屋、ケーキやクッキーのお店などいろんなジャンルのお店が並びイベントを盛り上げてくれました。

８月 12,13 日お盆前恒例のほうずき市を行い、たくさんの方にほうずき、小菊をお買い求めいただきました。特に１２日は雨にも関わらず並んでいただきありがとうございました。

８月３,４日夏野菜の反省と秋冬野菜の作付研修会を行いました。その後、夏野菜の後片付けや畝立て・施肥などを行っていますが天候不順のため捗っていません。９月上中旬の播種・植付けに向け頑張ります。

ポイント２倍デー

毎週月曜	お米の日
毎週木曜	パンの日
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