

今月の食材



枝豆



ビールのおつまみとして定着している枝豆は糖質が低く、健康によいヘルシーな食品です。枝豆は、大豆を未成熟な状態で収穫したのですが、未成熟な状態といっても栄養満点で、大豆の子どもとして豆の持つ栄養素と、野菜としての栄養素の両方を合わせ持っています。

そもそも枝豆は枝付きのまま茹でて食べることから、枝豆と呼ばれるようになりました。いつ頃から食べ始めるようになったかは定かではありませんが、江戸中期の文献に「夏に枝豆売りの姿が見られた」という記述が残っており、江戸っ子にとって枝豆が身近な食材だったことが伺えます。枝豆を食べるのはもともと日本独自の習慣でしたが、近年では日本食ブームや冷凍食品の普及が進み、諸外国でも食べられるようになってきました。

枝豆は「畑の肉」といわれる大豆同様、エネルギー、脂質、良質なたんぱく質に富んでいます。ビタミン類、食物繊維やカルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでおり、大豆には少ないβ-カロチンやビタミンCを含むのが特徴です。

ペロンチーノ風焼き枝豆

- ① 生の枝豆(100g)を水をはったボウルに入れ、両手でもむように洗う さやの片側をハサミでカットする
- ② 枝豆に塩(小さじ1)をふり、手で優しくもむように全体に塩をまわしたら5~10分程おく
- ③ フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を入れ、鷹の爪(1~2本)、皮をむいて半分に切ったんにく(3片)を入れる
- ④ フライパンに枝豆が重ならないように並べる 両面に焼き目が付きさやが少し開いて豆が見えている状態になったら完成です

ニュース



三重テレビ「ええじゃないか。」の収録!

6/15 三重テレビ月曜夜7時放送の「ええじゃないか。」の収録に「三重の国観光大使」チャンカワイさんと三重県出身の松島史奈さんがやってきてくれました。まず、お二人は店内で新鮮野菜や惣菜の試食、次にそれぞれお好みのジェラートを食べ頂き、最後にそば打ちに挑戦しました。放送は7月20日(月)夜の予定です。ぜひご覧になってください。私も映っているかも??

父の日にプレゼント!

6/21 父の日にはお父さんにこれからもアクティブに活動し、汗を一杯かいてもらおうと冷却クールタオルをプレゼントしました。皆様も日頃なかなか言えない感謝の気持ちとプレゼントをお父様に贈られましたか?



チャレンジ農園は順調です!

9年目を迎えたチャレンジ農園ですが、天候にも恵まれ、春に植付た25品目が順調に育っています。きゅうりやナス、ピーマン、トマトに続き、とうもろこしや枝豆もあと一週間程度で収穫できそうです。6年目の入園者は「今年もいろんな野菜が収穫できて楽しみです。家では食べきれないものはご近所さんへおすそ分けします」とのことでした。また1年目の入園者は「初めてで不安いっぱいスタートでしたが、いろいろとご指導いただき、いろんな野菜が収穫出来て今は楽しみがいっぱいです」だそうです。

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 大泉駅前

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 検索