

今月の食材



新茶



『♪夏も近づく八十八夜…』という歌もよく耳にするこのごろです。5月始めのこの時期からおいしい新茶の季節になります。

八十八夜とは、立春（2月3日）から数えて88日目。今年は、5月1日がその日にあたります。この八十八夜前後に摘まれたお茶は、渋みが抑えられた香ばしくて旨味のあるお茶になります。味もさることながら、昔からこの日に摘み取られたお茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるという言い伝えもあるそうです。その後、2番茶、3番茶と秋まで摘まれます。季節が遅くなるにつれ、渋みがましてくるようです。

お茶にはカテキン、フラボノイド、カフェイン、ビタミンC、ビタミンE、カロチン、フッ素など様々な栄養成分が含まれています。最近では、水には溶け出さない成分（ビタミンEやカロチンなど）にも注目して、そのまま食べることでできる粉末のお茶も多く出まわるようになりました。料理のレパートリーも広がりそうですね。カテキンやフラボノイドには殺菌作用や消臭作用があると言われています。食後にお茶を飲むことは、利にかなっていることなのですね。そのほか、お茶には抗酸化作用、がん予防、虫歯予防など様々な働きがあると言われています。二日酔いにもおすすめですよ。最後に、緑茶の代表、煎茶の入れかたをご紹介します。いつもよりちょっと上級な、旨味や香りのよい新茶を飲んで、リラックスしましょう！

★美味しい新茶の入れ方

1. ポットのお湯を茶碗に入れて湯冷ましをします。（温度は70℃前後）
2. 急須に茶葉を入れます。
3. 湯冷まししたお湯を急須に入れ葉開き始めるまで少し待ちます。（上級茶ほど低い温度でじっくりと）
4. 人数分茶碗に均等に回し注ぎをします。最後の一滴まで残さず注ぎきって下さい。二回目からも美味しくいただけます

ニュース



寄せ植え教室を開催！

4/25 お好みの春の草花を使った寄せ植え教室を開催しました。これから日々の水や花柄摘みを行い、秋まで長く楽しんでいただけることでしょう。

の今年もチャレンジ農園始まりました！

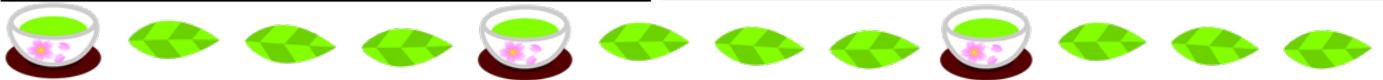
10年目を迎えたチャレンジ農園に、今年は50名31名の参加がありました。4月3日の開園式から10日には種蒔きや植付け、24日にはナスやトマトなどの果菜苗の植付けとこれまで天候にも恵まれ順調に作業も進んでいます。今年も年間30品目以上の野菜を作付けし、一年間美味しい野菜が収穫できるよう頑張ってお手伝いしていきます。

また、24日の苗の植付けの様子を「いなべ10」に取材いただきました。5月23日～30日放送予定ですので、またご覧になって下さい。



野菜苗いろいろと揃っています！

コロナの時期だからこそ、おうち時間を楽しく過ごすために家庭菜園やプランター栽培を始めてみませんか？野菜を家族で大切に育てて収穫し、お料理してみるのは楽しいですよ。うりぼうではいろんな野菜苗をお値打ち価格にて販売しています。また栽培等のご質問があればスタッフまでお気軽にご相談を！



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



TEL 0594-74-5866

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