

## 今月の食材



## 自然薯



自然薯はつる性の多年草の一種で山芋（やまのいも）とも呼び、元来は山に自生する植物でした。地下深くまっすぐに伸びる芋は長いもので1メートルを超えるものもあり芥川龍之介の著書にも、「いも粥の中で芋粥は無上のよい味として、上は万上の君の食膳にさえ上げられた」と書いてあるように味、風情ともに大変優れた食材だと言われています。自然薯は滋養強壯の食として知られており、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど高い栄養価はもちろん、消化酵素アミラーゼを含み、一緒に食べた食品の消化を促すことによって、栄養効率を高めています。また、貧血や高血圧、神経痛、消化器系疾患の予防にも役立つと言われています。栄養価が高く、野趣あふれる風味とともに最高の品質を誇る自然薯は安定的に収穫することが難しく、一般には手に入りにくいものでした。しかし、いなべ市内では昭和50年代から長年にわたる研究・育成によって特産物として収穫が可能になりました。

### 自然薯の美味しい食べ方

自然薯の粘りは、ナガイモの4～5倍もの強さがありそれが持ち味ではありますが、一般的な長芋のとろろの加減が好みの方は、だしで伸ばす必要があります。

自然薯の下処理はひげ根をガスレンジの直火であぶり焼きした後、タワシで良く洗います。自然薯の皮は薄く口に残らないので、そのまま皮ごとすりおろしても大丈夫です。生のまま短冊切りにしたものをわさび醤油で刺身として食べるととても美味しいです。とろろ飯やとろろそばなどは、自然薯をすり鉢ですり、出汁または味噌汁で伸ばして使います。ヤマイモ団子は、すりおろした自然薯に片栗粉を少し混ぜ、沸騰している湯の中にスプーンなどですくって落として煮固めれば出来上がり。鍋料理の具にも成ります。磯辺揚げはすりおろした自然薯を板のりに包む方法と、輪切りや短冊にしたものをのりで挟んで油で揚げる方法があります。

## ニュース



### 新米まつりの開催！

9/20 今年の新米をいち早くお届けするため恒例の新米まつりを開催。新米の販売の他、コシヒカリやミルキーQueenの新米おにぎりの配布やお米をお買上げの方にはお楽しみ抽選会でうりぼうの加工品をプレゼントしました。当日は彼岸の入りと重なり店内外がたいへん混雑しました。



### 野菜の植付け・種蒔き

秋冬野菜に移り変わり、9月上中旬にキャベツや白菜などの定植及び大根、カブなどの種蒔き計10品目の植付け作業を行いました。いまのところは台風などの被害もなく順調に育っています。



### インスタスポット完成！

近頃のインスタブームを受け、うりぼうにもインスタスポットをとの声にベンチのある休憩所の壁にイラストを設置。ここで写真を撮って世界に向けて発信して下さい。

### うりぼう公式SNS

LINEでお友だち登録募集中!



Instagramで投稿しよう! 「#うりぼう」



Facebookでいいね! をタップ!



### SNSをよろしく!

うりぼうのイベント・店内の様子・新商品などいろんな情報を公式 SNS にて投稿していますので皆様のご登録の程よろしくお願います。



### 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



### 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