

今月の食材



秋の味覚としてもおなじみのさつまいもですが、原産地は中南米といわれ、紀元前から栽培されていました。その後コロンブスによってヨーロッパにもたらされ、日本へは江戸時代に入ってきたとされています。さつまいもの漢名は「甘藷（かんじょ）」ですが、当時の薩摩国から栽培が広まったことから広く「さつまいも」と呼ばれるようになったのです。栄養素としては皮膚の健康維持に役立つビタミンCや、細胞の老化を防ぐビタミンEなど、肌の健康に欠かせない栄養を含んでいます。さつまいもに含まれるビタミンCやカリウムは水溶性ですが、他の野菜に比べ失われにくいのが特徴です。蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。うりぼうで多く販売している紅はるかには特に外観が優れており、その上蒸し芋にしたときの糖度が高く、とても美味しいさつまいもです。ちなみに名前の由来ですが、同じねっとり系に分類される芋よりも「はるかに甘い」ということから名前が付き、「紅はるか」となったそうです。

さつまいも



さつまいもの蒸しパン（2人前）

1. さつまいも（1/2本）は皮をむき、1cm角に切り、水に放って水気をきる。ぬれたまま耐熱容器に並べ、ハチミツ（大さじ1）をかけてラップをし、電子レンジで2分加熱する
2. ボウルに卵（1個）を溶きほぐし、牛乳（大さじ3）、サラダ油（大さじ1）を加えて混ぜ合わせ、全体に混ぜたらホットケーキミックス（100g）を加え、よく混ぜる。軽く汁気をきったさつまいもも加え、全体がよく混ぜたらマフィン型に半分の量まで入れる
3. 電子レンジで3~4分、様子をみながら加熱する（竹串を刺して、生地がついてこなくなるまで）電子レンジは600Wを使用しています

ニュース



今年の芋掘り体験
10/2~31 今年も恒例の芋掘り体験を行いました。コロナ禍で子供と遊びに行く機会が少ないため例年以上のお申込みで連日満員御礼。春の植付けが早かったため大きな芋が獲れて大変喜んでいただきました。



チャレンジ農園は順調！
農園の野菜は元気に育っています。只今はさつまいも、里芋、落花生や秋冬野菜の大根やカブ等が収穫の時期を迎えています。

秋の大感謝祭の応募！
10月1日から始まった感謝祭への応募は総数3000通を超えて終了しました。皆様のおかげでたくさんのご応募ありがとうございました。抽選の結果計40名の当選者へは商品が11月初旬に届くよう発送します。また、次回の企画を楽しみにしてください。



うりぼうの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ひします。ただいまフォロワーの数はLINE230、インスタグラム1550、フェイスブック2000となっています。

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!

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.city-net.ne.jp

URL https://www.net-uribou.jp

通販サイト uribou.shop