今月の食材

ネ　ギ

ネギは中国西部が原産とされ、日本では奈良時代以前から栽培されていて「日本書紀」にも記載があるそうです。ネギの漢名は「葱」で、和名では「き」と呼ばれていました。ネギを大別すると、葉を食用とする「葉ネギ」と白い部分を食べる「根深ネギ」があります。葉ネギは、冬でもよく育成し、葉はやわらかく、枝分かれも多く九条ネギを中心に関西でよく食べられます。ソバ、冷たい素麺や冷麦の薬味で欠かせないネギですが、お吸い物やおみそ汁に刻んだネギを散らすだけで一味変わり、また、白髪ネギもお吸い物に浮かべたり、和え物の天盛りに。また、肉類との相性がよく、焼き鳥、串焼き、バーベキュー、鴨鍋やすき焼などの色々な鍋物にも欠かす事ができない野菜です。
ことわざに「鴨が葱を背負って来る」とありますが、鴨がねぎを背負ってくれば、おいしい組み合わせですぐにも鴨鍋にして食べることができる。うまい話が重なってやってくることのたとえです。

せん切りネギ＆ネギ塩だれの豚肉ソテー（２人分）

1. ねぎ（2本）は、１本は4～5cmの長さのせん切りにして水にさらす。もう１本は粗みじん切りにして塩(小さじ1)をふり、全体に混ぜる。赤唐辛子（１本）は種を取って小口切りにする。
2. ねぎ塩だれを作る。小鍋に【1】の粗みじん切りねぎと赤唐辛子を入れ、ごま油（６０ml）をヒタヒタに注いで火にかける。フツフツとしたら弱火にし、長ねぎがしんなりするまで火を通す。白炒りごま（大さじ１）を加えて全体に混ぜて火を止める。
3. 豚肉（薄切りロース２００g）は塩・こしょう（適量）をふる。フライパンに油(適量)をひき、焼き色が少しつくまで焼いて火を止める。
4. 器に、水気を切った【1】のせん切り長ねぎと【3】の肉を盛り、黒こしょう(適量)をひく。【2】のねぎ塩だれを好みの分量かけていただきます。

ニュース

あなたも野菜作りに挑戦しよう！

チャレンジ農園入園者募集！！

昨年から始まったチャレンジ農園ですが、今年度新規の入園者を募集します。うりぼうのベテラン農家の指導のもと年間３０種類以上の野菜を作付し、野菜作りに必要なものはすべて農園で用意します。
年間料金 100㎡３６，０００円　50㎡２０，０００円
お問い合わせはうりぼう事務所まで。

ドデスカ！の信長が朝ごはん！

３日にメーテレ朝の情報番組『ドデスカ！』の人気コーナー信ごはんがうりぼうへやってきました。早朝にも関わらずお客さんが一杯見学に来てくれ多いに賑わいました。信長とチビッ子には黒米ご飯にヤーコン入り味噌汁、ヤーコンきんぴら、肉巻きヤーコンなどヤーコンづくしの朝ご飯を食べていただきました。

葉牡丹まつり行われる！

冬の風物詩となった踊り葉牡丹の寄植えの販売が１日より始まりました。初日には１００鉢程が出荷され、どれも会員力作でお客さんも選ぶのに苦労されていました。

おせち料理完売です！

３年目を迎えた惣菜部鳥巣さんが作るおせち料理も１１月中には予約完売となりました。年末３０日には朝早くから惣菜部総出で詰めてお昼からお客さまへの引渡しとなりました。

お知らせ

◎今月のポイント２倍デーは
１／１８日(金)～１９日(土)
毎週月曜　お米の日
毎週木曜　パンの日
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