

## 今月の食材



## 白菜

白菜といえば冬場の人気野菜で、鍋料理の重要な脇役として欠かせません。白菜は鍋物に使われることが多い野菜ですが、煮たり炒めたり、蒸したり漬けたり、さらには生でと、和洋中どんな調理法でもおいしく食べられます。広く普及しありふれた野菜なので、日本古来の野菜だと思われがちですが、じつは原産地は地中海沿岸で、江戸時代末期に中国からやってきたのです！日本で本格的に栽培されるようになったのは日清・日露戦争のあとで、全国に普及したのは大正から昭和にかけてみたいですね。

白菜は水分が95%と野菜の中でも水分含有量が多く、なおかつエネルギーが100g当たり14kcalと合わせて低カロリーの野菜です。また、白菜には食物繊維が多く含まれており、便秘を解消したり、高脂血症や糖尿病の予防にも役立ちます。さらに、血圧を上昇させるナトリウムを体外へと排泄するカリウムが豊富に含まれています。白菜は冷えのぼせの防止や冬の季節の食べ過ぎを胃腸の動きを強くする作用で安定させることが出来、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を招いている現代の日本人にとって生活習慣病を予防する格好の食材といえます。



### 白菜と豚肉の旨煮（2人前）

準備：にんじん（50g）は皮をむいておきます

1. 白菜（200g）はざく切りにします にんじんは短冊切りにします
2. 豚バラ肉（200g）は3cm幅に切ります
3. ポウルに2と塩こしょう（ひとつまみ）を入れて揉み込み、味がなじんだら片栗粉（大2）を入れ、全体にまぶします
4. 中火で熱したフライパンにごま油（大1/2）をひき、3を入れて炒めます
5. 豚バラ肉に火が通ったら、1を入れて中火のまま炒めます
6. 油が回ったら、水（100ml）醤油（小2）オイスターソース（小2）砂糖（小2）鶏がらスープ（小1/2）を入れ、蓋をして弱火で5分程煮ます
7. 白菜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉（大1）を回し入れ、弱火でとろみが出るまで加熱します 火から下ろし、器に盛り付けて完成です

## ニュース

### ふれあい収穫祭を開催しました！

11/21 晴天の下、ふれあい収穫祭2021を開催しました。地元産のみかん、柿、里芋、さつまいものつめ放題や五平餅、焼き芋、豚まんの販売。お昼前には前日より用意した具一杯の芋煮汁うち立て新そばをたくさんの方に味わっていただきました。



### いな総食育講座今年も開催

11/9～ 7年目を迎えたいなべ総合学園高校家庭科でのうりぼう地産地消食育講座。惣菜部鳥巣さんの和食教室ではさんま御飯、もずく酢、鮭摺り汁を作りみんなで試食しました。その他桂水産による魚のおろし方教室。松葉ピッグファームによる焼売作り教室を行いました。

### スペシャルなそば打ち体験

11/3 いなべの魅力体験コンテンツ開発事業として、新たなそば打ち体験を試行。いなべの蕎麦栽培の勉強から石臼でのそば粉挽き、マンツーマンでの指導、いろんなそば料理の提供など新そば打ち体験コースが出来ました。



### 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.cty-net.ne.jp  
 URL https://www.net-uribou.jp  
 通販サイト uribou.shop