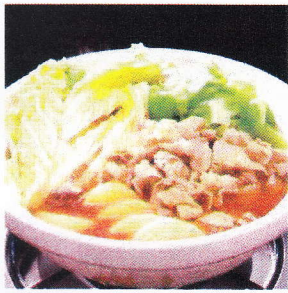


今月の食材



白菜



シャキシャキの歯ごたえと優しい甘み。冬に旬を迎える白菜には寒い時に必要な栄養素がたっぷり。鍋に漬物に炒め物にと和洋中を問わずどんな味付けにもなじんでくれる白菜は冬の主役です。お鍋の具材の定番の白菜は、免疫力を高めたい冬の風邪対策に摂りたい ビタミンC が豊富な野菜です。お鍋なら、カサが減って一度にたっぷり摂ることができ、締めのおじやでダシに溶け出したビタミンも無駄なく摂れます。さらに、利尿作用のあるカリウムや お通じを良くする食物繊維にも富み、毎日の健康をサポートしてくれます。白菜たっぷりのあったか〜いお鍋で、身も心もほっかほかにしたいところです。「霜降り白菜」ってご存じですか？白菜が寒さから身を守るために、葉の中のデンプンを凍りにくい糖に変えるという性質を利用して、普通よりも甘い白菜を収穫するというもの。また白菜は丸ごと買った方が断然お得ですが、使い切れるかどうか不安です。そんな時にオススメなのが、手軽にできて、食べたい時にすぐ食べられる白菜漬。食品保存袋に食べやすい大きさに切った白菜と 千切りの人参少量、これに輪切りの唐辛子と塩、昆布茶を入れて冷蔵庫で保存すれば1日でできあがり。昆布茶はホンのひとつまみ。塩の分量は、白菜の4%くらいが基本です。「我が家印」の白菜漬であたたかいご飯を巻いて、サクッとひとくち。ぜひお試しを。

豚肉カレー鍋（2人分）

1. 豚肉（バラ薄切り 250g）は食べやすい大きさに切る
2. 白菜（4枚）とキャベツ（2枚）は食べやすい大きさに切る
じゃがいも（1個）は半月に切ってレンジで下ゆでする
3. 鍋に水（4カップ）昆布（15cm角1枚）昆布つゆ（1/4カップ）を入れて火にかけ煮立ったら（1）の豚肉を入れて、再度煮立ったらアクを取り、一度火を止めカレールー（30g）カレー粉（大さじ1）を加えて溶き混ぜ（2）の材料を入れて中火で煮て出来上がりです。鍋のあとはラーメンを加えたカレーラーメンがおすすめ

ニュース



東小5年生の米作りも収穫の秋となり、みんなで稲刈りを行いました。初めは鎌を持つ手もこわごわでしたが、段々慣れて手際よくできるようになりました。そして稲架掛けを行い2週間後、昔ながらの足踏み脱穀機で脱穀作業を行いました。このあと年末の餅つき大会にご招待させていただきます。



10月は大安エンジョイフェスタ、いなべ市民感謝祭、いなべ市少年柔道大会の3ヶ所へ出店させていただきました。いずれも『うりぼ〜の』のジェラートをメインに人気の五平餅、和菓子、お弁当などを販売。大安フェスタは小雨でしたが、あとの2つは晴天となり多くの人で賑わいほとんどの商品が完売となりありがとうございました。

今年も障害者施設のいなべ市あじさいの家、東員町TOIN アーチの皆さんをうりぼう農園の芋ほりにご招待。みんなで収穫体験を楽しんでいただきました。あと11月にも桑名市のみのり作業所さんに北勢線に乗って来ていただく予定です。

ポイント2倍デー

毎週月曜	お米の日
毎週木曜	パンの日
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



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
 TEL 0594-74-5826
 e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp
 URL <http://www.net-uribou.jp>