

## 今月の食材



## 大根

＜大根の歴史＞大根は紀元前 2500 年ごろエジプトでピラミッド建設に従事していた労働者たちが食べていたという記録が残っているようです。その後、ヨーロッパやアジアへ広まったといわれています。日本へは中国大陸から伝来し、最古の歴史書『古事記』（712 年）に書かれた仁徳天皇の恋歌の一節にも、女性の腕を例え「大根根白（オオネネシロ）の白腕」として登場しています。

＜ダイコンは栄養素の宝庫＞一番注目するのが『消化酵素』の豊富さです。大根には、ジアスターゼ（アミラーゼ）と呼ばれる消化酵素が含まれており、胸焼け、胃もたれ、二日酔いなどに有効です。酵素は加熱すると壊れてしまうので、おろしやサラダなど、できるだけ生で食べるようにしましょう。

＜葉っぱの栄養＞葉には、目に良いといわれるビタミンAや根よりも多くのビタミンCが含まれています。その他にも、ガン予防効果があるといわれるβ-カロチンやカルシウム、ナトリウム、リン、鉄といったミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいます。

＜干しても栄養満点～切干大根～＞大根は干すことで水分が少なくなり、栄養素がぎゅっと凝縮されます。特に、カルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維の含有量が増えるので、骨粗しょう症や動脈硬化予防や便秘改善の効果が期待されています



### スピードぶり大根(2人前)

1. 大根(350g)は皮をむき、1cm厚さの半月形に切る。耐熱皿に入れ、水(大さじ1)をふってラップで覆い、電子レンジ(600W)に6分間かける(大根は水分が多いので電子レンジ調理に向く野菜。少し水をふってかければ、煮る時間がグッと短縮できる)竹ぐしがスーッと通るくらいに柔らかくなったら、ざるに上げて水けをきる。
2. ぶり(切り身2切れ)は3cm幅に切る。しょうが(1かけ)はせん切りにして水にさらす。
3. 鍋に【煮汁】の材料(水カップ1、醤油大さじ1.5、酒大さじ1、砂糖大さじ1)を合わせて煮立て、ぶりを入れる(先にぶりを入れてサッと火を通すと、表面が固まってうまみが逃げない)アクをすくい取り、大根も加えて、落としぶたをして中火で15分間煮る(大根から出る水分もあり、また煮込む時間も短いので【煮汁】は少なめでOK)
4. 器に汁ごと盛って2のしょうがを水けをきって添えて完成です。

## ニュース



### 7日に初売り!

今年は暦の関係でいつもより遅い初売りとなりました。例年のとおりぜんざいの振舞い、福袋の販売、イチゴの試食販売などを店頭で行い喜んでいただきました。

### 商品棚を新調!

グランドオープン10周年に向け会員の大工さんに商品棚の製作をお願いし、第1弾の果物用が出来上がってきました。新しい商品棚に並べると商品まで良く見えますね。



### うりぼう本みりん完成!

いなべ産ミルクキーンを創業240年の老舗本物の味を作る九重味醂(株)で醸造してもらい本みりんが出来上がりました。価格は1,080円と高めですがいかがですか?



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!!

今年度新規の入園者を募集いたします。うりぼうのベテラン農家指導のもと年間30種類程度の野菜を作付し、野菜作りに必要なものはすべて農園で用意しますので、初心者の方でも気軽に参加できます。なお、3月には入園希望者の説明会を開催しますのでまずは、うりぼうの事務所までお申込ください。

利用期間 27.4~28.2

利用料金(入園料と収穫予定物の代金を含む)

・100㎡コース 40,000円

・50㎡コース 25,000円

### 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](mailto:uribou@m4.cty-net.ne.jp)  
URL <http://www.net-uribou.io>