



ピーマン

ピーマンは、とうがらしの甘味種を改良したもので、ピーマンやパプリカ、フルーツピーマンなどの種類があります。一般的に販売されている緑色のピーマンは、未熟な状態で収穫されたもので、そのまま収穫せずに放っておくと完熟して赤くなります。完熟した赤いピーマンのほうが甘味がありますが、赤くなるまでに日数がかかるため、効率よく収穫できる緑色のピーマンのほうが多く流通しているというわけです。青果売り場に彩りを添えているパプリカは、大型で肉厚なピーマンの一種です。赤や黄、オレンジなどカラフルで、甘味があり苦味が少ないのが特徴で、生のままサラダなどにして食べられます。最近よく見かけるようになったフルーツピーマンもパプリカと同じく色鮮やかで、甘味が強く苦味もありません。こういった鮮やかな色を持つピーマンをひとくくりにして「カラーピーマン」と呼ぶこともあります。ピーマンはビタミンCを豊富に含んでいますので、細胞を丈夫にし、カゼの予防やお肌のトラブルに効果的です。毛細血管を丈夫にするビタミンPやコレステロールを低下させる作用のある葉緑素(クロロフィル)を含んでいますので、高血圧や動脈硬化にも有効です。

ピーマンカップのしゅうまい(2~3人前)



1. ピーマン(3~4個)はヘタと種を取り、横に3等分に切り、耐熱皿に薄く油を塗ってその上に並べます。
2. ねぎ(2~3本)はみじん切りにします。
3. ボウルに豚肉(ひき肉200g)と(2)、生姜(1片)片栗粉(大さじ1)酒・醤油(小さじ1)ごま油(少々)塩胡椒(少々)を入れよく練り合わせ、ピーマンに詰めます。ふんわりラップをかぶせ、レンジで2~3分加熱します。肉汁が透明ならOK。
4. 器に盛りつけて、黒煎りごま(適量)をふりかけ出来上がりです。



新米ミルキークィーンを郵便局で年間予約しよう!

うりぼうで人気のお米ミルキークィーンが只今、郵便局の頒布会のパンフから年間予約購入できます。ゆうパックの配達料消費税込で10^キ 4,800円5^キ 2,800円と大変お値打ちな価格で全国発送しますので、まずは郵便局の窓口にてお問合せ下さい。9月末日までの受付です。



桜通りカフェでジェラート茶っぶりんデビュー!

7月21~25日名古屋三交ビル桜通りカフェにて「いなべ市フェア」が開催されました。今春からいなべの各店で販売開始された「いなべの茶っぶりん」やお茶講座の他うりぼうの野菜やジェラートも店頭にて販売され売完となりました。ありがとうございました。

チャレンジ農園夏野菜真っ盛り!

春からいろんな品目を播種・定植してきましたが、夏野菜についてはほとんど収穫が終了となりました。今年はどうもろこしや枝豆、トマト、スイカが例年に比生育がよくたくさん食べていただけたと思います。これからは秋冬野菜の作付けに向け研修会や圃場の準備など暑い中ですが頑張っています。



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>