

## 今月の食材



里 芋

里芋は、秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理にはつきものです。里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりガラクトンやムチンという成分によるもので、ガラクトンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われ、ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。里芋は乾燥に弱いので、泥がついていて、皮に湿り気のあるもの。縞模様がくっきりしていて、押しみて実が固くしまっているもの、ヒビやこぶがないものを選びましょう。里芋のぬめりには栄養成分が豊富に含まれているので、調理する時は、ぬめりを落とすぎないようにしましょう。手がかゆくなるのは、手に塩をつけることで防ぐことができます。保存は、泥つきのまま湿らせた新聞紙などにくるんで冷暗所で保存します。冷蔵庫での保存は、里芋には温度が低すぎるため、傷んでしまうので避けましょう。



### 里いもの煮っころがし(4人前)

1. 里いも(中 17~18個)は洗って表面の泥を落として皮をむく。ボールに入れて塩(小さじ1)強をふって手でもみ、水で洗ってぬめりを取り、ざるに上げて水けをきる。
2. 鍋にだし汁(2カップ)、みりん(大さじ2)、砂糖(大さじ1)、しょうゆ(大さじ3)を入れて混ぜ、里いもを加えて中火にかける。
3. 煮立ったら弱火にしてふたをし、竹串がすーっと通るくらいになるまで20分程煮て器に盛る。

## ニュース



### 芋掘り体験賑わいました!

10月毎週土日は天候にも恵まれ芋掘り体験へたくさんの方に入園いただきました。今年は特にインターネットで調べてという方が多くみられ名古屋や四日市等の遠方から来てたくさんの芋が掘れて喜んでいただきました。11月には地元小学校や桑名・東員・いなべの障害者施設の皆さんを招待します。



### 各地へ出店しました!

10月にはいろんな所でイベントが開催されうりぼうも3か所に出店しました。まず4日には富洲原駅前で行われた川越マルシェにてジェラートの販売。12日にはお隣の東近江市に出来た道の駅奥永源寺溪流の里で、いなべ蕎麦やお米の販売を。17日には大安庁舎で行われたいなべ市民感謝祭にて五平餅、ジェラート、和菓子、惣菜の販売に頑張ってきました。いずれも天候に恵まれたたくさんのお客さんと交流してきました。



### いな総食育講座!

いなべ総合学園高校にてうりぼう食育講座の第2弾「お魚のおろし方」では桂水産の社長による鯖の三枚おろしの仕方。第3弾「大矢知素麺を使った料理」では渡辺製麺所の渡辺さんによる素麺料理が生徒の皆さんに指導されました。これから第4弾第5弾と食育講座が続いていきます。



### 郵便局の頒布会初出荷する!

郵便局のお米頒布会にいなべのミルクィーンが採用されたたくさんの注文をいただきました。第1回のお出荷を9日に行い約500袋を全国に向けて発送しました。毎朝美味しいご飯を食べていただきたいですね。



### 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.jp>