

## 今月の食材



ねぎ



ねぎはもともと冬の野菜で、寒さにあたると風味を増します。原産地の中国では「体を温め、疲労を回復する薬用植物」とされてきました。ねぎ特有のにおいのもとである硫化アリル類には、ビタミンB1の吸収を助ける役目をするものもあります。また、肉や魚のくさみもとってくれます。冬は鍋、夏は麺類などの薬味に用いられ、食欲増進や料理に彩りをそえる役目もします。ねぎは白ねぎ、青ねぎに大きく分かります。東日本では白く長い白ねぎ（根深ねぎ）が、西日本では緑の葉の青ねぎ（葉ねぎ）が好まれてきました。白ねぎとは主に白い部分を食べる根深ねぎのことで、長ネギなどとも呼ばれ、根元に土寄せして白い部分が長くなるように育てたものです。関西で多い青ネギとは葉ねぎとも言われ、一般に小ねぎと言われるものもこの一種になります。その他ねぎとたまねぎの雑種である「わけぎ」や、さらに細い「あさつき」などは青ネギの部類に入ります。

### 豚肉のねぎ巻き～すき焼き風～ (3～4人前)

- ① 醤油、酒、みりん (各50ml) 水 (150ml) 砂糖(大さじ2) 粉末だしの素(1袋4g) を混ぜ合わせておく
- ② 長ねぎ(3本)を豚肉(薄切り350g)の幅に合わせて切り豚肉で長ねぎを巻く
- ③ フライパンに薄く油をひき、豚肉を並べ色が変わる程度に焼く
- ④ 色が変わってきたら①を混ぜ合わせたタレを加えて弱火で20分程度煮込む
- ⑤ ねぎが柔らかくなったら一度火を止め水溶き片栗粉(水、片栗粉小さじ2)を加えタレにとろみが出てきたら完成です

## ニュース



ぜんざいの振舞い  
1月6日の初売りには例年の通り役員によるぜんざいの振舞いと福袋の販売を行いました。今年の福袋にはくじ付きで運試しで大当たりで大喜びも。



お正月から視察などが相次ぎました！  
初売りの日にはJA神戸六甲から13日には午前アグリ玉城、午後にはJAグリーン近江の2件、19日には伊勢市へ講演会とお正月から大忙しです。

いな総で豆腐作り！  
いなべ総合学園での食育講座第5弾は「いなべの大豆でお豆腐作り」安心食品の店伊藤さんにお世話になりお豆腐作りとおから料理を講義していただきました。



あなたも野菜作りに挑戦しませんか

### チャレンジ農園入園者募集！！

「自分で栽培した新鮮で安心な野菜を毎日食べたい」「子供たちと一緒に土に触れたり、収穫の喜びを味わいたい」など野菜作りにチャレンジしたい方 うりぼうが行なうチャレンジ農園の入園者を募集します。うりぼうの出荷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月中旬に入園希望者の説明会を開催します。まずは、うりぼうの事務所までお申してください。

農園場所 いなべ市員弁町大泉新田字南八畝割  
利用期間 ・ 28.4～29.2

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

申込締切り・3月6日(日)

**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



### 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>