

今月の食材



トマト



うりぼうでは大玉トマトとミニトマトの2戸の専業農家に毎日美味しいトマトを出荷いただいています。外気温が上がってきましたので出荷量も最盛期となってきました。そもそもトマトは、南米アンデスが原産で日本には江戸時代に観賞用として伝わったのがはじまりです。食用として本格的に市場に出回ったのは昭和に入ってからです。生食用の大玉トマトが一般的でしたが、中玉トマト、ミニトマトなども登場し、小さめで甘みの強いフルーツトマトなど、さまざまな品種が生まれ、今では食卓に欠かせない野菜になっています。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と諺があるように、トマトには、ビタミンA、Cのほか、栄養がたっぷり詰まっています。特に注目なのが、トマトの赤い色を作り出すリコピンという色素。リコピンはカロテノイドの一種で、熱に強く油に溶けやすい性質があります。油と一緒に調理することで体内への吸収量がアップするので、炒め物などで効率よく栄養を摂るのがおすすめです。

トマト肉じゃが(2人分)

1. じゃがいも(2個)とトマト(1個)は一口大に切る 玉ねぎ(1/2個)はくし形切りに、ハーフベーコン(2枚)は2cm幅に切る
2. 鍋に油(大さじ0.5)を熱し、じゃがいも、玉ねぎを炒める ベーコン、水(1カップ)、便利つゆ(大さじ1.5)を加え、柔らかくなるまで煮る
3. トマトを加えて軽く煮詰め、砂糖・塩(少々)で味を調えて完成です

ニュース



プレミアムジェラート登場!

4月22日春のジェラートまつりよりプレミアムジェラート石樽茶、いちごミルク、猪名ひめの3種類が新登場となりました。いずれも原材料をふんだんに使い贅沢なお味に仕上がりました。ご来店の際には一度その濃厚なお味をお試しあれ。



プレミアムジェラート 新登場!!

原材料を惜しみなく使い
プレミアムなお味に仕上がりました!

石樽茶 いちごミルク 猪名ひめ

価格 シングルカップ 350円



いなべ産ミルキーQueenを使った 純米酒「猪名ひめ」応援プロジェクト達成する!

3月10日から4月末まで募集していた猪名ひめのクラウドファンディングが4月28日に目標金額50万円に到達しました。これから準備が整い次第、リターン商品をご支援者にお届けし、残金でHPの充実やPRグッズの制作等有効に使わせていただきます。

6年目のチャレンジ農園始まる!

今年は100㎡の部に3名、50㎡の部に24名の申込があり4月1日に開園式を行い、8日には人参、ごぼう、小松菜の種蒔き、29日にはきゅうりやナス、トマトなどの苗を定植や里芋、ネギの植え付けしました。今年初めての参加者は「念願の野菜作りが出来て嬉しいです。初夏にはおいしい野菜が食べられるよう頑張ります。」と張り切ってみえました。これからは定期的に集まって病害虫の防除や栽培管理などを研修し、安心・安全な野菜が収穫できるよう指導も頑張っていきます。



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
 URL <http://www.net-uribou.jp>