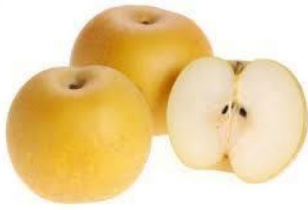


## 今月の食材



梨 (なし)

秋の味覚の梨。梨は健康にいいということもあって、古くから日本人に馴染み深い食べ物です。最近では梨の妖精ふなっしーの人気もあり、梨が見直されることが増えました。しかし梨について調べてみると、栄養がほとんど入っていないということが判明しました。栄養がないのに健康にいいのでしょうか？

梨は弥生時代にはすでに食用として食べられていたという研究結果もあり、古来より日本で食べられていました。栽培が始まったのは奈良時代で、数多くの品種が誕生したのは江戸時代であるというのが有力な説です。梨は喉の炎症を抑える効果や夏バテ予防効果、疲労回復効果が高い成分が多く含まれているため、風邪を引いたときなどに最適な果物です。特に解熱作用がありますから、薬が買えない時代に重宝された理由がわかりますね。ほかにも便通を改善する効果もあり、現代社会では、梨ダイエットを実践する女性も多いです。

次にうりぼうで販売される梨の品種の特徴です

- ・幸水 梨を代表する品種で、芯が小さく、甘みが強いのが特徴です。また、シャキシャキとした食感も良く、その歯触りの良さから人気が高いです。
- ・豊水 幸水に次いで親しまれている梨といって良いでしょう。果汁が非常に多く、酸味とともに甘みが強いというのが特徴です。
- ・菊水 二十世紀と太日を配合して生まれた梨で、青々とした見た目が特徴で、とても甘みが強く、果汁も豊富です。
- ・新高 歯ごたえのある食感が特徴で、酸味がほとんどなく、甘く大きい梨です。



### 梨のコンポート(6人前)

1. 梨(3個)は皮をむいて8等分くらいのくし形に切り、しんを取る
2. 鍋に砂糖(125g)、白ワイン(1/2カップ)、水(3カップ)を入れて強火にかける 煮立ったら梨を加えて5分ほど煮て中火にし、アクをときどきすくいながら15分ほど煮て火を止める 粗熱がとれたらレモン汁(小さじ2)を加える
3. 粗熱がとれたらポウルなどに入れ、ミント(適量)も加えて混ぜ、冷蔵庫でしっかり冷やす 好みの厚さに切って器に盛り、ミントを添える

## ニュース

### ほうずき市開催!

8/11~13恒例の店頭でのほうずきと小菊の販売を行いたくさんの方に並んでお買い求めいただきました。今年は、ほうずきと小菊の出来がいま一つで高値となり数量の確保に頭を痛めました。

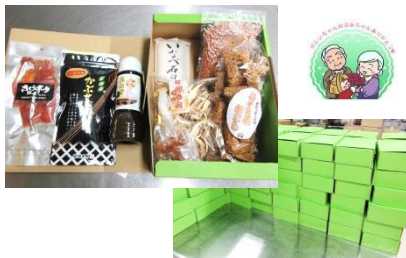


### 秋冬野菜の準備中!

9月上旬の秋冬野菜の播種・植付けに向けて圃場では夏野菜の後片付け、耕耘・施肥畝立てと天候不順で暑い中皆さん頑張って見えます。

### 市敬老品贈呈受注!

今年も喜寿の方へ市特産品詰合せの注文を頂きました。9月から11月まで市内各自治会の敬老会に合せて配達させていただきます。



### クレジット決済始めます!

9.1~お客様の更なる利便性の向上を目的として、新たにクレジット決済サービスを導入いたしました。また電子マネー決済もただ今、準備中です。

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