

今月の食材



白菜

冬野菜の代表格といえば、甘みのある白菜。貯蔵性が高いので、冬場の野菜不足の解消に活躍します。白菜は内葉、外葉、芯など部位によって、味わいも栄養も異なるので、料理の際にはそれぞれの特徴を生かして使うのがポイントです。たとえば、少しかための外葉は、炒め物やその葉の大きさを生かしてロール白菜などに使うのがおすすめ。一方、やわらかい内葉は、甘みを生かし鍋料理にしましょう。特に柔らかい部分はサラダにも利用できます。芯も鍋料理やスープ向き。ただし、葉よりも火の通りに時間がかかるので、芯の厚い部分はそぎ切りにして、火の通りにムラのないように工夫しましょう。

白菜など淡色野菜は栄養価が低いと思われがちですが、白菜にはさまざまなビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。白菜のビタミンは水溶性なので、鍋料理などに使うときには、煮汁ごと栄養を逃さずとりいれましょう。また、加熱によりかさが減るため、たくさんの量をとることができるのもポイントです。



2017 10大 ニュース



①「めちゃなベザ・対決」今年も大盛況でした！

今年のなべ対決は豚鍋VS猪鍋 軍配は猪鍋に上がりました その他マルシェやぽすくま 特設ステージではダンスに歌、抽選会ではうりぼうの人気商品の他にこんま亭のシュークリーム一年分のプレゼントもありました



②純米酒「猪名ひめ」新発売！

ミルクィーンを使ったうりぼうのお酒「猪名ひめ」を新発売 併せてクラウドファンディングの取組みに挑戦 12月には商標登録も取得しました



③優良経営食料品小売店表彰を受ける！

(公財)食糧流通改善機構主催の表彰事業において当機構会長賞を受賞しました

④いろんなイベント開催しました！

1月の初売りからジェラート祭り、肉まつり、ほうずき市、新米まつりいなベヴェロフェスタ、葉牡丹市などいろんなイベントを開催しました



⑤チャレンジ農園&芋掘り体験盛況でした！

6年目を迎えたチャレンジ農園には27名の方が参加され1年間野菜作りで汗を流して30種類以上の野菜を収穫頂きました また、芋掘り体験にもたくさんに参加いただき大きな芋を収穫し喜んでいただきました



⑥郵便局のお米の頒布会 3年目に突入する！

いなべのミルクィーンを全国各地の方に食べて貰おうと取り組んだ郵便局の頒布会も3年目に入り出荷数も順調に伸びています



⑦いろんな体験教室を開催しました！

昨年からバラエティに富んだ体験教室を実施していますが、今年は6月、11月の2回洋食屋SAKURAによる石窯で焼くピザ作値体験教室を開催



⑧ジェラート工房「うりぼ〜」頑張りました！

4年目を迎えた総選挙 3年連続1位の焼き芋を石樽茶が破り王座に プレミアムジェラート(イチゴ、石樽茶、猪名ひめ、チョコピ-ナッツ)新発売しました



⑨いろんなイベントに出店しました！

3月梅まつり 5月イオン大安店観光協会 9月いなべ市柔道大会 11月新そば祭り 11月デンソーまつり 11月イオン周年祭などに出演しました

⑩クレジットカード決済開始しました！

9月1日よりすべてのクレジットカードが使えるようになりました。今年さらには電子マネーに決済ができるよう頑張ります。



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>