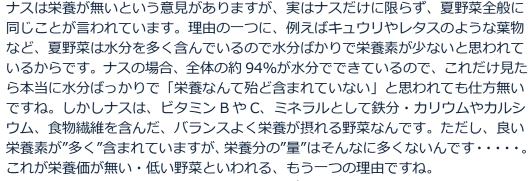
今月の食材



ナス



ナスの効能について アントシアニンというポリフェノールの一種が含まれていますが、「抗酸化」「血栓を防ぎ」「目の疲労回復」効果に力を発揮します。更に、夏野菜は体を冷やす効果があるので、「高血圧の人」や「暑さでのぼせる」などの予防に良いとされています。また、血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満防止効果やポリフェノールが「動脈硬化の予防」「がんの発生や進行の抑制」「老化防止」などに役立つ栄養を含んでいます。旬の野菜は味だけでなく、正に健康にも良いということでしょうか。



ナスのコンポート (4人分)

- 1. ナス(120g)は皮をむき、6 mmぐらいの厚さに切る 皮は取っておく
- 2. 鍋にナスの皮、ナス、バニラビーンズ(1/8本)、水 (100g)、グラニュー糖 (30g)、レモン果汁 (30g) を入れ火にかける
- 3. 沸騰したら弱火にして 10 分煮る
- 4. 火からおろし、バットへ移す 自然に冷めるのを待ち、冷めたら冷蔵庫で 一晩冷やし、味をしみ込ませる
- 5. お皿に盛りアイスとミントを飾ってできあがり

ニュース









チャレンジ農園順調です!

7年目を迎えたチャレンジ農園ですが、天候にも恵まれ春に植え付けた24品目が順調に育っています。きゅうりやトマト、ナス、ピーマンに続き、例年虫にやられているとうもろこしや枝豆もあと10日程度で無事に収穫できそうです。 入園者は「今年はいろんな野菜が収穫できて楽しみです。 家では食べきれないものはご近所さんへおすそ分けします」とのことでした。

うりぼ~の総選挙 2018結果発表!!

4月から6月15日までお買上げ毎に投票券を進呈し、お気に入りのフレーバーを投票していただいたうりぼ~の総選挙ですが、今年は焼き芋が一位に返り咲き、昨年一位の石槫茶が2位となりました。またすべての投票者の中より抽選で16名の方に商品券が当たりましたのでお見逃しなく。



さつま芋の苗植付け完了!

6月9日今年も芋掘り体験用にさつま芋の苗を農園に約2千本植付けました。今年は雨が多く順調に活着したので後は草との戦いになりそうですが、がんばります

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

T E L 0 5 9 4 – 7 4 – 5 8 2 6 e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp

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