今月の食材

ナ　ス

ナスは栄養が無いという意見がありますが、実はナスだけに限らず、夏野菜全般に同じことが言われています。理由の一つに、例えばキュウリやレタスのような葉物など、夏野菜は水分を多く含んでいるので水分ばかりで栄養素が少ないと思われているからです。ナスの場合、全体の約 94%が水分でできているので、これだけ見たら本当に水分ばっかりで「栄養なんて殆ど含まれていない」と思われても仕方無いですね。しかしナスは、ビタミン B や C、ミネラルとして鉄分・カリウムやカルシウム、食物繊維を含んだ、バランスよく栄養が摂れる野菜なんです。ただし、良い栄養素が”多く”含まれていますが、栄養分の”量”はそんなに多くないんです・・・・・。これが栄養価が無い・低い野菜といわれる、もう一つの理由ですね。
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㎜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

2018うりぼ～の
選抜総選挙

順位	品目	得票数
1	焼き芋	235
2	石榑茶	202
3	いちごミルク	153
4	ミルク	148
5	チョコレート	75
6	いちごS	58
7	バニラ	54
8	ほうじ茶	50
9	キンカン	43
10	みかん	40
11	アップルシナモン	35
12	黒ごま	34
13	トマト	30
14	プレミアム緑茶	28
14	黒ごまきな粉	28
16	プレミアムいちごみるく	27
16	チョコビ～	27
18	ラムレーズン	25
19	キュウイフルーツ	24
20	ミルキー米	23
21	アイコトマト	23
21	パンプキン	23
23	猪名ひめ	22
24	カプチーノ	18
24	マロン	18
26	ミルクレモン	14
27	そら豆	13
27	いちじく	13
29	さくら	12
30	ブルベリーマーブル	11

総得票数
1，572

祝
ご当選おめでとうございます！
2018
うりぼ～の
選抜総選挙

壱万円分商品券（1名）	大安町	佐野ともか様
三千円分商品券（5名様）	四日市市	辻　友　寛様
	東員町	杉山　じん様
	桑名市	小池　仁美様
	北勢町	中　島　洋様
	春日井市	山下　清香様
千円分商品券（10名様）	東員町	小野　卯月様
	桑名市	加藤　孝子様
	東員町	中西　美結様
	員弁町	伊藤　彰記様
	菰野町	清水　恵子様
	桑名市	佐々木尚美様
	員弁町	石　川　瞳様
	名古屋市	乾　浩　幸様
	東員町	小川あづみ様
	川越町	延國　香苗様

8月31日までに引取りに来てください！

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、昨年一位の石榑茶が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
ＴＥＬ０５９４－７４－５８２６
e-mail　uribou@m4.cty-net.ne.jp
ＵＲＬ　http://www.net-uribou.jp