今月の食材

里　芋

里芋は、秋が旬の食材で子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理にはつきものです。里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりガラクタンやムチンという成分によるもので、ガラクタンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われ、ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。里芋は乾燥に弱いので、泥がついていて、皮に湿り気のあるもの。縞模様がくっきりしていて、押してみて実が固くしまっているもの、ヒビやこぶがないものを選びましょう。里芋のぬめりには栄養成分が豊富に含まれているので、調理する時は、ぬめりを落としすぎないようにしましょう。手がかゆくなるのは、手に塩をつけることで防ぐことができます。保存は、泥つきのまま湿らせた新聞紙などにくるんで冷暗所で保存します。冷蔵庫での保存は、里芋には温度が低すぎるため、傷んでしまうので避けましょう。

豚肉と里芋のカレー煮（2 人分）

1. 玉ねぎ(1/2 個)は、くし形切りにし、絹さや(25g)は熱湯でサッとゆでる
2. 鍋に油（大 1）を熱して豚肉(小間切れ 120g)玉ねぎ、さといも(150g)乱切りカットを炒め、カレー粉（大 1）をふって混ぜ合わせる
3. だし汁（1.5 カップ）砂糖・しょうゆ　（各大 1）塩　（小 1/3）みりん　（大 1 弱）を加え、煮立ったらアクをとり、落しぶたをして 20 分ほど煮る
   味がなじんだら絹さやを加え、混ぜながら汁気をとばして仕上げる

ニュース

芋掘り体験

10/8～28　うりぼう農園で恒例の芋掘り体験を開催。今年は土日の天候に恵まれ多くの方に楽しんでいただきました。
この後は、毎年行っている近隣市町の身障者施設や地元小学生を招待する予定です。

チャレンジ農園は順調ですよ！

夏の猛暑、度重なる台風による被害など野菜作りには最悪の年ですが、チャレンジ農園の野菜は元気に育っています。只今、春から育てたさつま芋、里芋、落花生や秋冬野菜の大根やカブ、法蓮草などが収穫の時期を迎えています。時にはお孫さん達や家族総出の楽しい収穫風景もみられますよ。

いな総食育講座

10/22・26　4 年目を迎えたいなべ総合学園家庭科でのうりぼう食育講座第 1 弾は惣菜部鳥巣さんによる和食。献立はさんま御飯、もずくの酢の物、鮭のすり流しの三品でした。第 2 弾は桂水産の魚のさばき方、第 3 弾はさくらポークのウィンナー作りを予定しています。

JAF PLUS に新登場！

24 時間故障修理などのロードサービスを行っている JAF が出している会員向け優待情報満載の情報誌にうりぼうが登場。11 月末まで千円以上お買上げの方にはミルキークィーン 2 合をプレゼントします。

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
ＴＥＬ０５９４－７４－５８６６
e-mail　uribou@m4.cty-net.ne.jp
ＵＲＬ　https://www.net-uribou.jp
通販サイト　uribou.shop　検索