

## 今月の食材



### 里 芋



里芋は、秋が旬の食材です。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、このぬめりガラクトンやムチンという成分によるもので、ガラクトンは、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、ぬめりを落とす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。

#### 里芋と豚バラ肉の煮物 (2~3人前)

- ① 里芋(4個)は皮をむき、ひとくち大に切る 豚バラ肉(薄切り 150g)は長さ4~5cmに切る ニンジン(1/4本)は皮をむき、ひとくち大の乱切りにする 玉ネギ (1/2個) は6~8つのくし切りにする
- ② 鍋にサラダ油(大1)を中火で熱し、里芋、ニンジン、玉ネギを炒め、全体に油が回ったら、合わせだし(だし汁300ml、酒大4、みりん大1.5、砂糖大2、醤油大3)の材料を加え、煮たったら豚バラ肉を加える
- ③ 再び煮たったら落とし蓋をしてさらに鍋に蓋をし、少し火を弱めて15~20分煮る 鍋の蓋を取り、火を強めて汁気が少なくなるまで煮含める 器に盛り、青のり(適量)を振り完成です

## ニュース



### 日赤より表彰状を授与

10/19 日本赤十字三重県支部 創立130周年記念大会においてこれまでの寄付が50万円を超えたことにより金色有功章をいただきました。これも日頃、募金箱に入れていただいた皆様の浄財とuriぼうからの寄付の積み重ねが大きく花開いたことによります。今後も引き続き募金をよろしく願います。

### 第4回イナヴェロ盛況

10/27 いなべ市内を自転車で一日かけて一周し、各地で美味しいものを食べてふれあうという楽しいイベントいなべヴェロフェスタが開催されました。今年もエイドステーション5か所の一つとしてuriぼうの野菜や果物、惣菜、和菓子、ゼラートなどを参加者の皆さんに食していただきました。



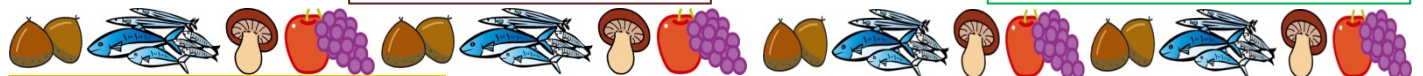
### 今年も芋掘り体験

10/5~27 恒例の芋掘り体験を行いました。今年は土日の天候が悪く約半分の開催となりましたが大きな芋も獲れて喜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を招待する予定です。



### チャレンジ農園は順調!

夏の猛暑、台風による被害などに負けず農園の野菜は元気に育っています。只今はさつま芋、里芋、落花生や秋冬野菜の大根やカブが収穫の時期を迎えています。



### 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

いなべ農産物直売所

# uriぼう

アイス工房 uriぼうの

TEL 0594-74-5866 大泉駅前

### ふれあいの駅uri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 毎月最終火曜日  
TEL 0594-74-5866  
e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp  
URL https://www.net-uribou.jp  
通販サイト uribou.shop 検索