

今月の食材



なばな



昔むかし伊勢の国は菜種油の大産地でした。「江戸の灯りは伊勢の菜種で持つ」といわれるほどで芯や若菜を摘み取って種を量産する技術がありました。摘み取った部分を捨てるのはもったいないので生産者が自分で食べてみたら美味しいので販売が始まったそうです。

もともと「なばな」は「摘み菜」として販売していましたが、昭和40年代に長島町で「なばな」とネーミングされたのが最初で、今では全国に広く流通し県内各地で栽培が普及して「三重なばな」は日本一の栽培面積を誇っています。

「なばな」はビタミンCがほうれん草の約2倍も含まれ、カルシウムや鉄分も豊富で栄養価の高い葉菜です。食味に癖がなくおひたしや炒め物、和え物やお鍋などのような料理にも合う野菜です。

菜の花ハンバーグ(3~4人前)

1. 菜の花(1束)をさっと塩茹でして、水気を手でぎゅっと絞り、粗めにきざむ玉ねぎ(1/2個)はみじん切りパン粉(1/2カップ)は牛乳(大さじ5)でふやかす
2. ボウルの中でハンバーグの材料(牛豚ミンチ300g)菜の花、玉ねぎ、玉子(1個)パン粉を全てよく混ぜ合わせてこね、お好みの大きさにまるめる
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を中火で両面をこんがり焼く(途中蓋をして中まで火を通すこと)
4. ソースは汚れを取った弱火のフライパンに中濃ソース(大さじ4)、ケチャップ(大さじ2)、練りからし(小さじ2~)を入れ混ぜ合わせてください

ニュース



みんなでおもちつき大会

2/23 最近家庭用餅つき機の普及で田舎でも杵や臼での餅つきは珍しくなりましたのでうりぼうで餅つき大会を開催しチビ子たちに大人気でした 搗きたてのお餅をきな粉、あん、菜、生姜、大根おろしと混ぜて皆さんで食べました また、会員二之湯さんによる自家製米麴の甘酒の振舞いも完売となりました



チャレンジ農園閉園式

2/11 2月末にて更新となりますので1年間を振り返りました 31年度は夏作冬作とも相対的に出来が良く色んなものが収穫されたとのことご意見に一安心しました



昔懐かしいかき餅作り

昔から寒の時期に餅を搗いて自然乾燥させ保存用のおやつとしてに重宝されてきたかき餅を今年も桜えび、青のり、塩昆布、紫蘇、柚子の5種類計30臼作りしましたのでぜひお買い求めください



今年も鮎みそ出来ました!

この地方の郷土料理鮎みそを今年も鳥巢さんに作っていただきました 鮎を大豆などと赤みそで、骨が柔らかくなるまで、じっくり煮込む料理です お年寄りの方には懐かしいと大変喜ばれています



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

うりぼう

アイス工房 うりぼうの

TEL 0594-74-5866 大泉駅前

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