

旬の野菜



ピーマン



ピーマンは中南米が原産の唐辛子の仲間で辛みのないものです。コロンブスがヨーロッパに持ち帰り香辛料として世界中に広まったそうです。日本には16世紀ポルトガル人によって伝えられ、広く栽培されるようになったのは戦後からだそうです。ピーマンという名前はフランス語で唐辛子を意味する「ピマン」が語源です。唐辛子の辛みの成分はカプサイシンといいますがピーマンにはほとんど含まれていません。

赤や黄色のカラフルなパプリカもピーマンの仲間です。緑色から完熟して赤や黄色、オレンジなどに変化します。種類も豊富で、それぞれに味も栄養も違います。

ピーマンは栄養が豊富で、カロチンやビタミンCなどのビタミンが豊富に含まれています。ピーマンに多く含まれるカロチンは、活性酸素の働きを抑制する作用により、体の老化やガンを防ぐ効果がある。また免疫力を活性化し、風邪を予防する働きもあります。

ピーマンとポテトサラダのおやき (4人前)

1. ジャガイモ(中2個)人参(10g)を茹で易い大きさに切り茹でる
2. ポテトサラダを作る要領でつぶし、マヨネーズ(大さじ1)、コーン(20g)塩昆布(10g)を加えて混ぜる
3. へたを取って種を除いたピーマン(6個)に②をつめる
4. 1cmほどの輪切りにしてフライパンを熱しサラダ油をしき、両面焼いて出来上がりです



うりぼうニュース



三岐鉄道 80 周年感謝祭

7月23日三岐鉄道の保々駅で行われた感謝祭に大勢の鉄道マニアや子供連れの親子ら 1500 人が集まり、うりぼうもスイカ、トウモロコシやかぼちゃなどの野菜やうりぼうの加工品、かき氷を販売しました。



真夏の野菜の品評会

恒例の品評会もやや出品が少なく残念でしたがジャンボなスイカやゴボウ、きゅうり、見事なかぼちゃや玉葱にお客様も感心していました。珍品の部は特にいいモノがなかったのは喜ばしいことか？

うりふたつ。



掲示板が一新しました

お茶などのコーナーの上の掲示板にPOPデザイナーの佐藤さんによる夏野菜の作品を飾りました。すべての写真に一言が添えてあり素敵です。



子供たちとの総合学習

地元の小学校の総合学習のお手伝いも5年目ぐらいになります。4年生大豆、5年生水稻、6年生蕎麦とそれぞれ播種から収穫まで田植えから稲刈り脱穀まで指導しています。しかし今の子供たちはインターネットでいろいろと調べていて知識は豊富です。



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
 TEL/FAX 0594-74-5826
 E-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp
 URL <http://www.net-uribou.jp>

お盆のお休み

16日(火) 定休日
 17日(水) 臨時休業

