

旬の野菜



なす

なすは、インドが原産地でアジア全域で発達した野菜です。日本でも 750 年より前に中国から渡来し、北陸に土着した丸なすと、九州に入った長なすがもととなり、地域色豊かな多くの品種（100種類以上）が作られるようになりました。主な種類は、丸なす・小なす・水なす・長卵なす・長なす・大長なす・米なすなどです。

なすの成分は栄養価やカロリーの点からみれば、他の野菜と比べて特に多いほうではありません。栄養的な主成分は、94%の水分と糖質です。野菜からとる栄養としての重要な無機物のカルシウム・鉄分・カリウムの含有量は比較的多いほうですが、ビタミン類については、トマトやキュウリと比べてとくに多く含むものではありません。しかし水分の多い「なす」は漬物に最適です。とくにヌカ漬けにすると半日程度で水分が90%以下、ビタミン B1 やカリウムが2倍にもなり美味しさや栄養分が高くなります。

秋ナスは嫁に食わずなという言葉がありますが「秋ナスは美味しいので、もったいなくて嫁には食べさせられない」というのが広く知られた意味ですが、「秋ナスは体を冷やし生理不順や婦人病の原因となりやすいので、大切な嫁に食べさせてはいけない」という言われもあるそうです。

なすの泥亀煮（2人分）

1. なす（3個）はヘタを切り落とし、縦半分に分けて皮に格子状の切り目を入れる。裏返して反対側にも4~5本、格子状になるように切り目を入れ水に放してアクをぬく。
2. すり鉢に白ごま（大さじ3）を入れ半すりになるくらいまでする
3. 鍋にごま油・サラダ油（各大さじ2.5）を熱し、1のなすの水けをふいていれよく炒める
4. 3にだし（カップ1.5）砂糖（大さじ1）みりん（小さじ2）薄口醤油（小さじ2）2のすりごまを加える 煮立ったら中火にし、紙ぶたをしてコトコトと10~15分間煮る
5. 八丁味噌（大さじ1.5）を煮汁適量で溶きのぼしてから鍋に加え、さらに10~15分間煮る なすが柔らかくなり煮汁が程よく煮詰まってから火から下して器に盛る。好みで冷やしてもおいしいです



ニュース



ほうずき市無事に終了しました！

お盆前のほうずきや小菊を店頭で販売するほうずき市を 12,13 の両日行い多くの方に並んで買っていただきました。毎年、ほうずきや小菊の品質や量に頭を悩ませますが、今年は会員の頑張り 덕분에たくさん出荷されお客さんも満足していただけたかも？？また、来年に向けてほうずきの栽培研修を頑張っていていかなば。

映像館をご覧ください！

うりぼうのホームページに会員の横顔を見ていただける映像館ができました。現在 56 名の会員がアップされこれからも増やしていきます。ぜひご覧になってください。うりぼうを検索し映像館をクイックして下さい



直売所甲子園の審査が行われました！

全国89カ所、県下で6カ所のエントリーがあった直売所甲子園の審査が、お盆明けの18日に三重大学の学生4名と先生により行われました。品揃え、品質、接客などさまざまな項目がチェックされ全国の順位が付けられます。まずは三重県で一番になれば最高です。

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>

