

野菜 e 通信

平成27年 第1号

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『村上うんめもん大使』、野菜ソムリエの木村正晃氏（村上市出身）が作成しました。
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

アスパラガスの白和え

（調理時間15分 塩分1.2g）

☆アスパラガスと豆腐の苦味を、ゴマのコクで味がまとめられています。アスパラガスに豆腐がまとわり、豆腐がソースの様になります。

【材 料】（2人分）

- ・アスパラガス 2本
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・白ゴマ 適宜
- ・白練りゴマ 大さじ1/2
- ・だし汁 50ml
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・昆布茶 小さじ1/3
- ・塩 ひとつまみ

【作り方】

- 1.アスパラガスの根元を少し切り、下半分の堅い皮をむき、長さ4センチに切る。
- 2.鍋にだし汁、薄口醤油、みりんを入れて煮立て、アスパラガスを4分中火で煮て、取り出し冷ます。
- 3.豆腐は水を切り、耐熱皿に乗せてラップなしで、1分加熱する。
- 4.ボウルに③を入れ、白練りゴマ、昆布茶、塩を入れて、木ベラなどでつぶす。
- 5.④に①の汁気をきったアスパラガスを入れて和え、ゴマを上からふる。



ワンポイント！
豆腐の水気を出来る限り切るのがポイントです。

裏面もご覧ください ⇒

野菜一口メモ

今月の野菜：アスパラガス



アスパラガスには抗酸化作用のあるβカロテンや、造血作用のある葉酸、高血圧予防によいとされるカリウムなどが含まれます。また「アスパラギン酸」というアミノ酸も豊富に含まれていて、その名前もアスパラガスに由来しているそうです。

アスパラギン酸は新陳代謝を促し疲労回復に効果があるといわれるので、スタミナアップに役立ちます。さらに穂先には毛細血管を強くし高血圧予防の効果があるといわれる「ルチン」が含まれています。

なおホワイトアスパラガスよりもグリーンアスパラガスのほうが栄養価は高いです。また紫アスパラガスはがん予防によいとされるアントシアニンが多く含まれています。



ほくたちビタミンACE(エース)マン

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

〔問合せ先〕

村上市役所 Tel 53 - 2111

保健医療課 健康支援室 (内線 267)

村上市地産地消推進協議会

〔農林水産課〕 (内線 345)

地元の農産物や
海産物などを使い、
地産地消を推進
しよう！