

野菜 e 通信

平成27年度 第3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。

長いもと鶏の中華炒め （調理時間 20分 塩分 2.1g）

☆生で食べる事が多い長いものをサッと炒め、いつもと違う食感を愉しんでください。

【材 料】（2人分）

長いも	150g
ピーマン	2個
黒キクラゲ	少々
鶏もも肉	1枚
豆板醤	小さじ1/2
しょう油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
塩コショウ	適宜

（鶏肉もみこみ用）

酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

1. 長いもは皮をむき、長さ6センチ×8ミリ角の棒状に切り、ピーマンは2つに切り半分にして種をとり、縦に細長く切る。キクラゲは水でもどす。
2. 鶏もも肉も長さ6センチ×1センチ角に切り、鶏肉もみこみ用の調味料（酒、しょう油、片栗粉、ごま油）をもみ込んで10分おく。
3. フライパンにごま油を熱して鶏肉を3分炒め、ピーマンとキクラゲを入れて1分炒め、さらに長いもを入れる。
4. 豆板醤、しょう油、砂糖を入れ、2分炒めて、塩コショウで味を調える。

ワンポイント！

長いもは炒めすぎると食感が悪くなります。サッと炒めるのがポイント。



裏面もご覧ください ⇒

野菜一口メモ

今月の野菜：長いも



長いもにはビタミン B1、ビタミン C、カルシウム、カリウム等のビタミン・ミネラル類が豊富に含まれています。

そして「ネバネバ」「ヌルヌル」の素となる粘性物質はたんぱく質の吸収を促進する働きがあります。たんぱく質をエネルギー源として効率良く利用することができるため、疲労を回復させる効果が期待できます。

ただしこの粘性物質は、熱には弱いので加熱せず生のまま摩り下ろすなどをして食べるようにしましょう。

また、食べ物を消化するには消化酵素が必要になりますが、長いもに含まれるアミラーゼが消化と吸収を助け、粘性物質が胃粘膜を保護します。

消化吸収がよく疲労回復に効果があるため、暑さで夏バテ気味の方におすすめですね。

またこの粘性物質は食物繊維のため便秘はもちろん、大腸がんや高血圧の予防などの働きもあります。



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！