

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『むらかみ食育フェア』秋野菜レシピコンテストの優秀作品レシピです。
村上的おいしい野菜を、美味しく食べてください。

ヤーコンのかき揚げ

(調理時間約8分 1人分あたり塩分0.03g)

【材料】(4人分)

ヤーコン	90g
ごぼう	1/4本
小女子	20g
いりごま	小さじ1.5
揚げ油	適量
天ぷら粉	大さじ3
水	大さじ3強

【作り方】

- ① ヤーコン、ごぼうを千切りにする。
- ② ボウルにヤーコン、ごぼう、小女子、いりごまを入れ、天ぷら粉を少しふるい、全体にかるくまぶす。
- ③ 水で溶いた天ぷら粉を入れ、全体を混ぜる。
- ④ 好みの大ききで揚げる。



ヤーコンが無い場合は、さつまいもや人参など、お好みの野菜で代用してね！小女子の塩分があるので、天つゆはお好みで。

裏面もご覧ください⇒

今月の野菜： ヤーコン

■ヤーコンとは、キク科に分類される野菜です。ヤーコンは健康によい成分を多く含むことから注目されている野菜です。見た目はさつまいもに似ていますが、中身はみずみずしく、シャキシャキとしていて歯ごたえがよく、生でサラダに加えるだけでなく、炒め物、揚げ物にしても楽しめます。また、やさしい甘味があることから、梨のような味わいと表現されることがあります。

日本には、昭和60年(1985年)に伝わりましたが、当初は、その栄養成分が分からず、一度は忘れ去られました。地道な研究の結果、現在調べられているあらゆる野菜の中で、最高にフラクトオリゴ糖を含んでいる魅力的な野菜“オリゴ糖の塊のようなお芋”ということが発見され、食物繊維やミネラルを豊富に含んでいることと合わせてダイエット効果と美味を兼ね備えた健康根菜として脚光を浴びています。

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】

ほくたちビタミンACE(エース)マン

〔問合せ先〕

村上市役所Tel53-2111

保健医療課 健康支援室(内線262)

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！