

～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。

小松菜の「あっ！」と言うま漬け

（調理時間約 35 分 1 人分あたり塩分 1.3g）

【材 料】（2人分）

小松菜	1/2把
生姜	1/2かけ
にんにく	1かけ
桜えび（乾燥）	大さじ2
鷹の爪	1本
塩	小さじ1/2
ごま油	適量

【作り方】

- ① 小松菜の根元を切り落として、5センチの長さに切り、ボウルに入れて、塩を加えて軽くもみ込む。
- ② 生姜を千切り、にんにくを薄切りにし、鷹の爪は半分にして種を取る。
- ③ ①、②と桜えび、ごま油を加えて混ぜる。ラップをして冷蔵庫で30分漬ける。

小松菜に桜えびを加え風味たっぷり、あっという間に漬け物！



裏面もご覧ください⇒

今月の野菜：小松菜

■小松菜はアブラナ科の野菜で冬菜（フユナ）、鶯菜（ウグイスナ）、餅菜（モチナ）などとも呼ばれています。現在は通年栽培が行われていますが、元々は冬に旬を迎える野菜の1つです。

小松菜のカルシウム含有量は野菜の中でもトップクラスです。実は、小松菜のカルシウムは牛乳に匹敵する量が含まれています。しかも、ほうれん草と比べると3倍以上となります。特にカルシウムが不足しがちな女性や成長期の子どものには、積極的に食べてほしい野菜です。また、β-カロテンやビタミンCが豊富なので、風邪の予防や肌の調子を整えるのにも効果があるといわれています。

小松菜は、シャキシャキとした茎と、柔らかな葉、ほうれん草のようにアクが強くないので、下ゆでが不要で水洗いでサラダにしたり、軽く油で炒めるだけで手軽に食べることができます。鮮度が落ちると、葉が黄色くなるので、その前に食べましょう。



ほくたちビタミンA C E(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！