

## ～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。

### 小松菜と油揚げの煮干しサツと煮

（煮干しの出汁で美味しく仕上がります）

#### 【材 料】 （2人分）

小松菜	1/2把
油揚げ	1/2枚
煮干し	15g (約10尾)
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱

#### 【作り方】

- ① 小松菜は洗って、長さ4cmのざく切りにし、茎と葉に分ける。油揚げは幅1cmに切る。煮干しは頭を取って縦2つに裂き、はらわたと中骨を除く。
- ② 鍋にサラダ油を熱して煮干しを強火で炒め、香ばしくなったら油揚げを加えてさっと炒め、小松菜の茎、葉の順に加えて炒め合わせる。しんなりしてきたら酒、しょうゆを加えてさっと混ぜ、ひと煮立ちさせる。

ワンポイント！  
仕上げにごま油を少々加えたり、いりごまを加えても美味しいです。



裏面もご覧ください⇒

### 今月の野菜： 小松菜



小松菜の旬は11～3月で冬の寒い時期です。寒さに強く霜が降りた後で穫れたものの方が甘味も強く、葉も柔らかくなって美味しくなるそうです。

小松菜は、緑黄色野菜に分類され、カロテンや、カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄分など様々な栄養素を含む栄養価の高い野菜です。ほうれん草も同じような栄養成分でカルシウム豊富で知られていますが、小松菜のほうがほうれん草の3倍以上多く含まれます。また、鉄も多く含まれます。

調理方法としては、お浸し、和え物、炒め物、煮びたし、汁物等に幅広く使われています。アクが少ないので下茹でなしで炒めたり、煮たりすることができ、簡単に調理できるのも小松菜の特徴です。



ぼくたちビタミン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！