

野菜 通信

平成 26 年 第 2 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。

えだ豆とベーコンのごはん

（調理時間 60 分 塩分 1.0g）

夏野菜の枝豆を使ったごはんです。枝豆には、疲労回復の作用など体に良い効果がたくさんあります。

【材 料】（4 人分）

- ・ 米 2 合 ・ 塩 小さじ 1 強（枝豆用）
- ・ 枝豆 200g（さや付き）
- ・ ベーコン 3 枚 ・ 生姜 1 / 3 片

酒 大さじ 2 みりん 大さじ 2
塩 小さじ 2 / 3



【作り方】

- 1 . 下準備 お米は炊く 30 分以上前に水洗いし、ザルに上げてく。生姜は皮をむき、みじん切りにする。枝豆は両端をハサミで落とし、塩をまぶしつける。そのまま熱湯で 4 分 30 秒茹でてサヤから出し、豆だけにする。ベーコンは 3 ミリ程度に切る。
- 2 . 炊飯器に 1 の米を入れ、ベーコン、生姜、 の調味料を加え、通常の水加減の量になるようにし炊く。
- 3 . 炊き上がったら枝豆を加えて 10 分蒸らす。炊飯器の底からふんわりと混ぜ余分な水分を飛ばす。

裏面もご覧ください

野菜一口メモ

今月の野菜：枝豆



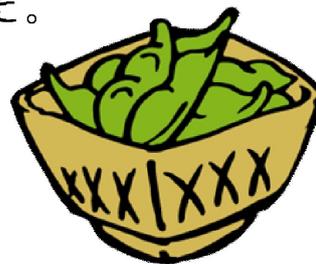
枝豆は、夏に欠かせない野菜の1つです。

枝豆とは、大豆の未熟豆のことです。このまま熟成すると大豆になります。枝豆は、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。

枝豆にはタンパク質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、食物繊維、鉄分などが多く含まれていて、非常に栄養豊かな野菜です。

昔は、必ず枝付きで売られていたことから、枝付きの豆「枝豆」と呼ばれるようになりました。

宮城県や山形県では「ずんだ餅」、山梨県では「ごたもち」と呼ばれる枝豆を使った郷土料理もあります。



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 53 - 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）