

# 野菜 通信

平成 26 年 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。

### とうもろこしと枝豆のオープンオムレツ

（調理時間 30 分 塩分 2.1g）

スクランブル風に料理してもおいしい 1 品です。

#### 【材 料】（2 人分）

- ・ トウモロコシ・・・1 本（茹でたもの）
- ・ 茹でた枝豆・・・ひとつかみ
- ・ 生クリーム・・・大さじ 2
- ・ 卵・・・2 個
- ・ 粉チーズ・・・大さじ 2
- ・ サラダ油・・・大さじ 1
- ・ 乾燥パセリ・・・適量
- ・ 塩・・・小さじ 1/2



#### 【作り方】

- 1 . トウモロコシの身を包丁でこそげ落とし、枝豆をさやから出しておく。
- 2 . ボウルに卵を割り入れ、塩と生クリームを入れよく混ぜ、トウモロコシと枝豆を加えて、よく溶きほぐしておく。
- 3 . フライパンにサラダ油を強火で熱し、2 を入れてフライパンをゆすりながら菜箸で混ぜながら焼きまとめ、蓋をして 1 分ほど弱火にして加熱する。（オムレツのように閉じません）
- 4 . 器に移したっぷりチーズをかけ、乾燥パセリを散らす。

裏面もご覧ください

# 野菜一口メモ

## 今月の野菜：トウモロコシ

トウモロコシは昔、海を渡り日本へとやってきました。ポルトガル人から持ち込まれた「トウモロコシ」は、以前から中国に伝わっていた「モロコシ」という植物によく似ていたそうです。そのことから、「舶来」という意味を持つ「唐（トウ）」の文字を冠して「唐のモロコシ トウモロコシ」と呼ばれるようになりました。また、日本でも「トウマメ・トウキビ・マメキビ」など、各地で様々な呼び方がある野菜です。

トウモロコシは、実はおいしいだけじゃないのです！身体のエネルギーになる炭水化物を主として、ビタミン群、リノール酸、食物繊維、そしてカルシウム、マグネシウムなどのミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富野菜です。特に、食物繊維の量は他の野菜や穀類に比べても、多く含まれている食品です。



### 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 265）

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！