

## ～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。

### カブとグレープフルーツのサラダ

（調理時間 15分 塩分 0.2g）

☆グレープフルーツの酸味で、さっぱりと食べられます！

#### 【材 料】（2人分）

- ・かぶ・・・2個
- ・グレープフルーツ・・・4房
- ・カブの葉・・・少々
- ・塩、こしょう・・・適量
- ・エクストラバージンオリーブオイル

・・・大さじ 1.5



#### 【作り方】

1. カブの皮をむき、スライサーで横に薄切りにし、カブの葉は食べやすい大きさに切る。
2. グレープフルーツの身を皮から取り出し、適当な大きさにちぎっておく。
3. 1を冷水につけて、パリッとさせる。
4. ボウルにカブ、カブの葉、グレープフルーツを入れ、さっくり混ぜ合わせ、皿に盛る。
5. 軽く塩こしょうをし、オリーブオイルを回しかけて出来上がり。

裏面もご覧ください ⇒

# 野菜一口メモ



## 今月の野菜：カブ

カブとは、とても古くからあった野菜で、弥生時代に日本に伝わったといわれています。全国各地でいろいろな種類のカブが栽培されていて、約80種類の品種があります。色も赤や白、形も大きささまざまです。

カブには、胸焼けや胃もたれの解消・予防に効果があるといわれているアミラーゼという酵素がたくさん含まれています。冬が旬のカブ！煮物・漬物・焼きのもの・蒸し物・サラダなどに活用してみたいかですか！

### かぶの選び方

皮・張りどツヤがある

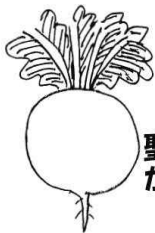
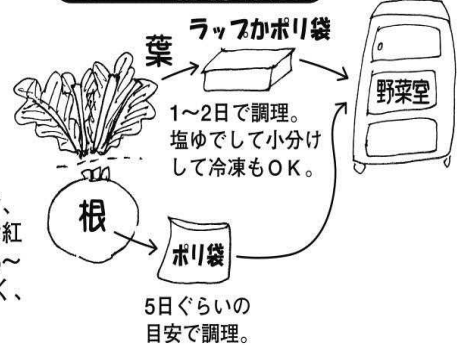
葉・緑色でみずみずしい

重みがある

つなぎ目・変色なし

ひび割れ、傷、ひげ根の多いものは避けましょう。

### かぶの保存方法



聖護院  
かぶ

京都生まれで、5kgぐらいのものもある大型の白く丸いかぶ。千枚漬けにされる。



天王寺  
かぶ

大阪・天王寺付近で生まれた白い中型かぶ。



小かぶ

東京・金町付近で生まれたかぶを、野菜品種改良したもので、野菜の芸術品といわれる。



温海かぶ

山形・温海地域で焼畑農法で栽培されている、赤かぶ。



日野菜  
かぶ

滋賀県特産で、根の上部が紫紅色のかぶ、25~30cmと細長く、漬物用。



## ほくたちビタミンACE(エース)マン

〔問合せ先〕

村上市役所 Tel 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)

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】

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！