

## ～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。



### ミモザサラダ

（調理時間 20分 塩分 0.7g）

☆ミモザの花のように見えることから名づけられたサラダです。

#### 【材 料】（2人分）

- ・カリフラワー・・・1/4個
- ・キャベツ・・・4枚程度
- ・ブロッコリー・・・1/4個
- ・ゆで卵・・・1個
- ・レモン汁（茹で用）・・・少々
- ・酢・・・大さじ1
- ・オリーブオイル・・・大さじ2
- ・釜揚げしらす・・・大さじ3
- ・玉ねぎ（みじん切り）・・・大さじ1
- ・ワインビネガー・・・少々
- ・白こしょう・・・少々
- ・レモン汁・・・大さじ1



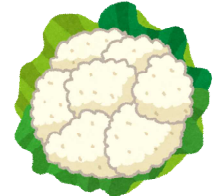
#### 【作り方】

1. ブロッコリーとカリフラワーはそれぞれ包丁で子房に分け、ブロッコリーは塩を加えた熱湯で茹で、カリフラワーは塩、レモン汁を加えた熱湯で茹でておく。
2. キャベツは一口大に手でちぎる。
3. ボウルに玉ねぎ（みじん切り）、オリーブオイル、ワインビネガー、白こしょう、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。最後に釜揚げしらすをさくりに混ぜる。
4. ゆで卵は黄身と卵白に分けて、それぞれこし器（ザル）を通して細かくする。
5. 3のボウルにブロッコリー、カリフラワー、キャベツを入れ和え、皿に盛る。
6. さらに盛った野菜の上から、白身、黄身の順に盛り付けて出来上がり。

裏面もご覧ください ⇒



# 野菜一口メモ



## 今月の野菜：ブロッコリー・カリフラワー

ブロッコリーとカリフラワーは、どちらもキャベツと同じアブラナ科の野菜です。野生キャベツの花蕾（からい）が肥大化したものがブロッコリーとなり、ブロッコリーが突然変異したのち、品種改良されて出来たのがカリフラワーといわれています。

日本に渡ってきたのは明治初期、カリフラワーの方が少し早く普及したようです。色の違いからもわかるように、ブロッコリーには葉緑素（クロロフィル）やカロテンという色素成分が多く、カリフラワーはこれらの成分をほとんど含みません。

どちらもビタミンCが豊富ですが、ブロッコリーの方が多いことが知られています。しかし、茹でてしまうと、ブロッコリーの方がビタミンCの損失が多いので、結果的に茹でカリフラワーとほぼ同じ含有量になってしまいます。どちらを使うかは、調理法や料理の彩によって使い分けてみてはいかがでしょうか。



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】