野菜❷通信

平成28年度 第8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。

納豆れんこん餅

(調理時間約 10 分 1 人分あたり塩分 0.4g)

【材料】(4人分)

納豆 1パック れんこん 200g 青じそ 5枚

卵白 1/2個分 小麦粉 大さじ2

サラダ油 少々からし 適量

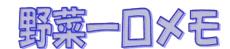
【作り方】

- ① れんこんはすりおろし、ザルに入れ、軽く水気を切る。青じそは粗みじん切りにする。
- ② ボウルにすりおろしたれんこんを 入れ、溶いた卵白、小麦粉、塩を合 わせる。
- ③ さらに納豆を加えて、ざっと混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を 直径5センチ程度の小判型に形成 したものを両面、こんがりと焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでからしを添える。

ふわっとした食感に、納豆の粘りとコク がプラス!



裏面もご覧ください⇒



今月の野菜: れんこん

■独特の食感をもつれんこんは、煮物や天ぷらにするとおい しい食材です。お正月やお祝いの席でよく使われるのは、「見 通しがきく」として昔から縁起物とされているからです。

レンコンの変色の原因となる「タンニン」は、抗酸化作用 があり炎症を抑えたり、血圧を下げる働きがあるといわれて います。他にも、高血圧予防によいとされるカリウムや、便 秘改善に効果的な食物繊維も豊富に含まれています。

ふっくらと丸みがあって太く、皮にツヤがあり褐色〜黄色の自然な色のものを選びましょう。穴が小さくサイズがそろっていて肉厚なものが良品とされます。切り口が変色していたり、穴の内側が黒ずんでいる物は鮮度が落ちているので避けましょう。



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】

ほくたちビタミンACE(エース)マン

〔問合せ先〕

村上市役所1653 - 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!