

野菜 e 通信

平成27年度 第5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。

里芋の味噌グラタン

（調理時間 30分 塩分 1.5g）

☆和食で使われることが多い里芋を、グラタンに仕立てました。
相性のよい味噌とチーズを使うことで食べやすくなっています。

【材 料】（3～4人分）

| | |
|--------|------|
| ホタテの貝柱 | 200g |
| ベーコン | 3枚 |
| 里芋 | 400g |
| にんにく | 1かけ |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ワイン（白） | 大さじ2 |
| 生クリーム | カップ1 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| ピザ用チーズ | カップ1 |
| 塩 | 適量 |
| コショウ | 適量 |

【作り方】

1. 里芋は皮をむき半分に切ってボウルに入れ、塩少々をふってよく揉み込む。水で洗ってぬめりを取って水気をきる。竹串がスーッと通るくらいまでゆでる。
2. ベーコンは2センチ幅に切る。ホタテは4等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンを熱してサラダ油をひき、にんにくを弱火で炒める。いい香りがしてきたらホタテ、ベーコンを加えて強火にして炒める。少し焼き目がついたら、ワインを加えてザッと炒める。生クリームを加えてフツフツしてきたら味噌を溶き入れ、混ぜながら煮詰め、とろみがついたら味をみながら塩コショウで味を調べ、1を加え混ぜる。
4. 耐熱容器を水でサッとぬらし、3を入れる。ピザ用チーズをかけてオーブントースターで10分ほど焼く。

ワンポイント！
味噌のソースは、最終的に里芋とあわせるので、少し濃いめに仕上げてください。



裏面もご覧ください ⇒

野菜一口メモ

今月の野菜：里芋



主成分はでんぷんとたんぱく質で、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを含んでいます。

カリウムは芋類のなかでも比較的多く、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の改善に効果があります。主成分であるでんぷんに包まれたカリウムは熱による損失が少なく、汁物などでいただくのがおすすめです。

※カリウム

ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。



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 Tel 53 - 2111

保健医療課 健康支援室（内線 263）

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！