

野菜 通信

平成 26 年 第 1 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。

イカとしいたけのアヒージョ

（調理時間 20 分 塩分 1.2g）

アヒージョとはスペイン語で「ニンニク風味」を表す言葉です。オリーブオイルとニンニクで煮込んだ、南スペインの代表的な小皿料理（タパス）の一種です。

【材 料】（作りやすい量）

イカ	4 杯
ニンニク	1.5 片
しいたけ	4 個
オリーブオイル	60ml
アンチョビ	1 枚
乾燥バジル	適量



【作り方】

1. イカは胴と足に分け、内臓と背骨を取り除き一口大に切り、ニンニクは包丁の腹で潰し、しいたけも一口大に切る。
2. 鍋に1とニンニク、オリーブオイル、アンチョビを入れ、中火で煮る。
3. イカに火が通ったら出来上がり。仕上げに、乾燥バジルを振りかける。

裏面もご覧ください

野菜一口メモ

今月の野菜：しいたけ

しいたけは、日本で一番生産量が多いキノコです。村上市でもしいたけが特産品の1つとなっています。

しいたけの魅力はなんといっても食としての魅力です。ビタミンB類は野菜の2倍程度含まれ、骨粗鬆症の予防に有効とされるビタミンDは、乾燥しいたけのひだを上にして太陽光に30分ほど当てることで一千倍以上増加します。また、しいたけ特有の成分であるエリタデニンは血液中の総コレステロール値を下げる働きがあります。

炭水化物、食物繊維、ミネラルが主で、低カロリー食品でもあります。炙り焼き、鍋料理、スープ、うどん、巻きずし、天ぷら、炒め物などによく使われる食材です。



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262）

村上市地産地消推進協議会

〔農林水産課〕（内線345）