

野菜 e 通信

平成 27 年 第 2 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。

なすのマリネ

（調理時間 10 分 塩分 0.3g）

☆新潟の夏の定番野菜、簡単でお手軽なイタリア料理風に。

【材 料】（2 人分）

- ・ なす 2 本
- ・ オリーブ油 大さじ 1 と 1/2
- ・ 酢 大さじ 2
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ こしょう 適宜

【作り方】

1. なすは1センチ厚さの輪切りにして塩水にさらす。ボウルに酢、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
2. フライパンを熱してオリーブ油をひき、水気を拭いたなすを強めの中火で焼く。
3. なすの両面に焼き目がついたら①のボウルに加えて和える。



ワンポイント！
味が足りなければ、食べる際にお醤油をかけても美味しい。

裏面もご覧ください ⇒

野菜一口メモ

今月の野菜：なす



なすはインド原産といわれている。なすは「成す」「生す」という言葉を連想させるためか、昔から縁起のよい野菜として親しまれてきました。「なす紺」と呼ばれる独特の紫紺色は、アントシアニンという色素でポリフェノールの一種です。

ビタミンとミネラルの含有量は少なめですが、あたたまった体温を下げる作用があり、暑い夏をのりきるには最適の野菜です。

味に強い個性がなく、どんな調理法にもなじむ万能野菜。油や肉との相性が良く和食だけではなく、中華やイタリアンにと幅広く使われています。

なすのアクの正体は、ほとんどがポリフェノール類です。切ると色が変わってしまうので、切ったらすぐに水にさらすか、油で調理すると、色よく仕上がりますよ。



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 267)

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！