

～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。

大根のフェットチーネ

（調理時間約5分 1人分あたり塩分0.5g）

【材 料】（2人分）

大根	1/4本
オリーブオイル	大さじ1/2
パルメザンチーズ	大さじ1
塩	適量
コショウ	適量

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、縦方向にピーラーで細長く切る。
- ② 大きめの鍋にお湯をわかし塩（分量外）を入れ、さっと茹で、よく水気を切る。
- ③ ボウルに②を入れ、オリーブオイル、パルメザンチーズを加えて和える。
- ④ 塩、コショウで味を調え、器に盛りつけ、上からパルメザンチーズ（分量外）をかける。

大根の新しい食感や味を堪能してください。



裏面もご覧ください⇒

今月の野菜：大根

■私たちにとって、とても身近な野菜のひとつである大根。長さ、太さ、形状の異なる様々な品種があり、色も白のほか、赤、黄色、緑、紫などバラエティー豊かです。年間を通して出回っている野菜ですが、旬は秋から冬です。

大根の根の部分には、でんぷん分解酵素（アミラーゼ）が含まれているため、食べ物の消化酵素を促進し、胸焼け、胃もたれ、二日酔いなどの症状に効果的です。胃の弱い人は、食事に大根おろしを添えて食べると、消化が良くなります。昔から「もちの食べすぎには大根おろしを食べるとよい」を言われるのもこうした効果からきたものです。

また、辛み成分のイソチオシアネートが豊富に含まれており、血液をサラサラにしたり、抗菌作用などがあります。ビタミンCも豊富に含まれている食材です。



ほくたちビタミンA C E(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Tel53-2111
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！