

～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。

焼きナスとオクラのだし醤油和え

（調理時間約10分 1人分あたり塩分0.4g）

☆夏野菜がたっぷり摂れるおいしい1品です。これから食欲がなくなる暑い日が続きますが、そんな日もおいしく食べられます。

【材 料】（2人分）

焼きナス	2本
オクラ	3本
生姜	少々
かつお節	適量
だし	大さじ2
しょう油	小さじ1

【作り方】

- ① 焼きナスを作る。オクラはサッと塩ゆでし、薄い小口切りに、生姜はすりおろす。
- ② だしとしょう油を合わせておく。
- ③ 焼きなすを食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルにナスとオクラ、生姜を加え、和える。
- ⑤ 器に④を盛り付けて、②を回しかける。かつお節をたっぷりかける。

ワンポイント！

香ばしい焼きなすとオクラの粘りが、するする口に入る夏野菜の1品。



裏面もご覧ください⇒

今月の野菜： ナスとオクラ

■ナス：夏野菜には全般的に体を冷やす効果がありますが、ナスは特にその作用が強く認められています。暑い夏にナスを食べることで、体を冷やし、のぼせを防いでくれるので、夏バテ防止、解消によいといわれています。また、ナスの皮に含まれる豊富なアントシアニンは、天然色素であるポリフェノールの一種で、血栓ができるのを防いだり、目の疲労を改善する効果のある栄養素が多く含まれています。



■オクラ：オクラといえば、ネバネバ食材の代表的なもののひとつ。オクラはビタミンと食物繊維が豊富に含まれている食材です。ガラクトサンやペクチンといった食物繊維が多く含まれていて、調整作用があり便秘の予防や解消に効果のある食材です。



ほくちビタミンACE(エース)マン

〔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）

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】

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！