

～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。

夏野菜の炊き合わせ

（かつお節の旨みが夏野菜にしみ込みます）

【材 料】（2～3人分）

おくら	4本
小なす	2本
ピーマン	2個
セロリ	10cm（根元）
ミニトマト	10個
かつお節	2つかみ
水	500ml ^o
（A）	
みりん	大さじ1強
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ① 小なすは縦4等分に切り、水に3分さらす。ピーマンは縦4～6等分に切る。セロリはピーラーで皮をむいて5cm幅に切り太いものは、2～3等分に切る。おくらはへたの先を少し切り落とす。ミニトマトはへたを取る。
- ② 鍋に水500mlを入れて沸かし、かつお節を入れて弱火で3分煮る。かつお節をすくい取って、（A）を加えて混ぜる。
- ③ 水気を切った小なす、ピーマン、セロリを入れて5分煮る。たまに混ぜる
- ④ おくら、ミニトマトを混ぜ、再び蓋をして2分煮る。

ワンポイント！

さやいんげんやスッキーニなどの野菜でもOKです



裏面もご覧ください⇒

今月の野菜： なす



中なすなど一年中出回っているものもありますが、なすの旬は夏です。太陽の光をたっぷり浴びて皮の色が濃くなるほど美味しくなります。なすはとても品種が多く、地方によって形や大きさも違い、料理法も様々です。くせがないため、焼く、揚げる、炒める、煮るなど、調理方次第で様々な味わいが楽しめます

皮の色には、ポリフェノールの一種のアントシアニンが豊富に、含まれており、抗酸化作用があるため、生活習慣病の予防や、眼精疲労の緩和に効果があるとされていますので、調理の際には極力皮を残すようにしましょう。

また、カリウムが豊富に含まれていて、体の熱を逃がす働きがあるため、夏バテ解消のために食される事もあります。



ぼくたちビタミン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！