

～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。

いんげんとコーンの生姜炒め

（生姜としょうゆの香が食欲をそそります！）

【材 料】（2人分）

いんげん	50g
とうもろこし （茹でたもの）	100g
生姜	10g
サラダ油	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
こしょう	適宜

【作り方】

- ① いんげんはへたを取り除いて斜め半分に切る。生姜は皮をむき、千切りにする
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、生姜を炒める。
香りがでてきたら、いんげんを入れてしんなりするまで炒め、とうもろこしを加えて炒め合わせる。
- ③ しょうゆ、こしょうで味を調える。

ワンポイント！

いんげんは、濃い緑色で、丸く細長いものと、ひらたく、薄い緑色のものがあります。
種類によって火の通りが違います。調理中に硬さを確かめて見て、好みの食感に仕上げてください。



裏面もご覧ください⇒

今月の野菜：いんげん



いんげんは、6月～9月が旬の夏野菜です。

食卓の主役になる事は少ないですが、栄養価の高い野菜です。さやの部分には、たんぱく質やアスパラギン酸、必須アミノ酸が、豆の部分にはたんぱく質やデンプン、糖分などが豊富。また、抗酸化作用を持つβ-カロチンやビタミンCをはじめ、エネルギー代謝を助けるビタミンB群、食物繊維、減塩効果のあるカリウムなど、バランス良く含まれており、生活習慣病の予防、疲労回復や便秘解消など様々な健康効果が期待できます。

代表的な調理法として、胡麻和えが知られていますが、いんげんに含まれる必須アミノ酸のリジンに、ビタミンEの多い胡麻と組み合わせる事で美肌効果や肌荒れ予防効果が倍増します。

他には、てんぷらや、炒め物、煮物などに使用されますが、味も栄養価も高い夏場にたくさん食べてほしい野菜です。



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！