

～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。

オータムポエムと花かつおのごま油炒め

（フライパンで炒めるだけ！とっても簡単！）

【材 料】（2人分）

オータムポエム	1/2把
かつお節	一つまみ
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① オータムポエムは根元を切り落とし、汚れを流して5cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油をひいて、1を炒める。（炒めすぎないように気をつける）全体に油がなじんだら、しょうゆを加えて味付けし、混ぜ合わせる。
- ③ 鮮やかな緑色になったらお皿に移してかつお節を上から振りかける。

ワンポイント！

オータムポエムは、硬めに茹でてから炒めてもOK
その場合はサッと炒めて味を付けて下さい。



裏面もご覧ください⇒

今月の野菜：オータムポエム

オータムポエムは、アブラナ科の野菜で、茎の食感がアスパラガスに似ていることからアスパラ菜ともよばれています。柔らかく、甘みがあり歯応えがよいうえ、ゆでると鮮やかな緑色になり、緑黄色野菜が少ない季節に春を感じさせてくれる食材として人気がある野菜です。

栄養価は他の葉物野菜と同様に、生活習慣病や風邪予防に効果があるビタミンA・C、貧血予防に必要な鉄分の他、便秘を予防する食物繊維が多く含まれています。

調理法は、お浸しや胡麻和えの他、炒め物やてんぷら、パスタなど、様々な料理に利用できます。

村上市でも栽培されていますので、直売所などで見かけたら是非味わって下さい。



勝ちたちビタミン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！