

～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。

「キャベツと青じその塩昆布 もみもみサラダ」

（材料を切ってもみもみするだけ、とっても簡単!）

【材 料】（2人分）

キャベツ	1/8個
青じそ	5枚
きゅうり	1本
きざみ 塩昆布	20g

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩小さじ1/4(分量外)をふり、もみもみする。10分おいて洗い流し絞る。青じそはせん切りする。
- ② キャベツを一口大にちぎり、塩小さじ1(分量外)をふり、しんなりするまでもみもみする。
- ③ キャベツがしんなりしたら塩を洗い流し、かたくしぼり全ての材料を合わせてよく混ぜ合わせる。

ワンポイント!

和えてすぐ食べても美味しいし、しばらく置いて食べてもまた、美味しく食べられます。



裏面もご覧ください⇒

今月の野菜：キャベツ



キャベツは年中食卓に登場する野菜ですが、季節や種類により特徴があります。秋から冬に収穫され寒玉とも呼ばれる冬キャベツは平らな形で葉が固めで煮崩れしにくく煮込み料理に適しています。春先から5月頃が旬の春キャベツは新キャベツともいわれ丸みがあり、水分が豊富で葉が柔らかくサラダやマリネなど生食に適しています。

キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは抗酸化作用や疲労回復に有効な成分で、キャベツの葉2~3枚を食べれば1日に必要な量の約1/3をまかなえる位多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、生か、ゆで汁ごと食べられる調理法で食べる事をお勧めします。



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!