

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「地元の食材を食べましょう」～

能登むすめ

多く含まれる成分

アントシアニン（他の大根の3倍）
ジアスターゼ

期待できる効果

抗酸化作用、消化促進など

選ぶポイント

- ・さわった時に硬く張りがありみずみずしいもの。
- ・実にボリューム感があり、ずっしりと重いもの。
- ・葉つきの場合、葉がしゃきっとしているもの。

保存方法

- ・葉つきのままでは水分が蒸発するため、葉を切りとる。
- ・ラップや濡れた新聞紙などに包んでナイロン袋に入れ冷蔵庫で保存。

材料（2人分）

能登むすめ 1 / 2本
塩 少々
甘酢材料
米酢 150cc
砂糖 大さじ4杯
塩 少々
昆布だし 大さじ1杯

作り方

- ① 能登むすめの皮を、やや残して剥く。
- ② 厚さ2mmほどの銀杏切りにして、塩少々をまぶす。
- ③ 少ししんなりしたら絞って水気を切る。
- ④ 甘酢材料を鍋で小煮立ちさせて、冷ましておき③の能登むすめを漬ける。
- ⑤ 冷蔵庫に入れて半日ほどおけば、鮮やかに色づき良くおいしく頂けます。



能登むすめ甘酢漬け

人は呼吸により体内に酸素を取り入れ、エネルギーを作り出していますが、その際作られる活性酸素が私たちの体を酸化させます。

最近野菜に含まれる成分の、特にアントシアニンが活性酸素を消去し、酸化を抑制する「抗酸化作用」が注目されています。

食生活改善推進員

北村 和江さん



Proud!
Japan

東北関東大震災の復興を支援しよう