

あさりとキャベツの酒蒸し



今月のメインはこれ!

キャベツ



キャベツには、ストレスへの抵抗力や免疫力を高め、美肌を作るビタミンCや、元気な胃を取り戻してくれるビタミンU (キャベジン) が豊富です。水に溶けやすいので、水のさらしすぎに注意し、煮汁ごと召し上がっていただくことがおすすめです。また、骨を丈夫にしてくれるカルシウムとその吸収を助けるビタミンKも豊富で、油と共に摂ると効果がアップします。



JA岩手県厚生連
健康推進部 管理栄養士
藤原 綾子 さん

材 料 (4人分)

- あさり(殻付き) … 300g
- キャベツ…………… 1/4個
- にんにく…………… 1片
(チューブも可)
- オリーブオイル… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ4
- 塩こしょう…………… 適量
- 水…………… 200ml
- 塩…………… 小さじ1

作り方

- ①あさりは、重ならずに入る大きさの容器に入れ、海水程度の塩水④をあさりの頭が少し出るくらい注ぐ。アルミホイルなどを被せて暗くし、冷暗所で2~3時間置いてあさりの砂を抜く。
- ②砂抜きしたあさは、あさり同士をこすり合わせるようにしながら流水で洗う。
- ③キャベツは一口大、にんにくは薄く切る。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにく、②を入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ⑤キャベツと酒を加えて蓋をし、中火で3~4分蒸し焼きにする。
- ⑥あさりの殻が開いたら、味をみて塩こしょうをふる。



◎ JAの農産物直売所では、旬の食材を取り揃えて皆さまのご来店を心よりお待ちしております◎

<p>農産物直売所 母ちゃんハウスだあすこ 花巻市野田 335-2 ☎ 0198-24-2914</p>	<p>農産物直売所 すぎの樹 花巻市轟木 7-203 ☎ 0198-39-1788</p>	<p>北上産地直売所 あぜみち 北上市流通センター 601-8 ☎ 0197-71-1338</p>	<p>産 直 母ちゃんハウスだあすこ沿岸店 大槌町大槌 16-28 ☎ 0193-42-8151</p>
---	--	---	---

生 まれた時から大人になるまで、成長の過程が記録されたたくさんさんの写真。記憶がないくらいの幼い頃の写真もあるが、見ていると懐かしい思い出が次々と蘇ってくる。と同時に、湧き上がってくる感謝の気持ち。今の自分があるのは、家族を含めた周りの方々のおかげだろう。そして、昨年から新しい家族が増えた。これからも続く、人生のストーリー。その物語の傍らには、常に写真を残しておこう。いつか家族で振り返った時に、かけがえのない一瞬一瞬を鮮明に思い出せるように。

広 報の仕事に就いて3年とありました。取材の中で、皆さまにお世話になりながらいろいろなお話を聞くことができ、とても感謝しています。また、広報担当者として日々誇りをもって働くことができ、また、大変な中でも、皆さまのお便りを読みながら元気をもらい、とても励みになっていました。そして、これからは新しい人生を歩むことを決意しました。さまざまな人に支えられてきたことに感謝し、この仕事で培った力を今後には生かしていきたいです。

