

ふるさと産品通信

今日の食材 **アイスプラント**



今日のレシピ **アイスプラントのグリーンパスタ**

材料 (2人分)

スパゲティ	200g	アイスプラント	100g
ニンニク	2片	タカノツメ	2本
オリーブオイル	適量	パルメザンチーズ	適量
塩・黒コショウ	適量	クルミ	2個

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	630kcal	タンパク質	16.8g
脂肪	27.1g		

作り方

- ① ニンニクはみじん切りにし、タカノツメは種を取り除いて手で3等分にちぎる。クルミはうす皮を取り、粗く砕く。
- ② アイスプラントの3分の2をさっとゆで、冷水にとり、水気を切ってオリーブオイル大さじ2杯と粗くミキサーにかけ、ソースを作っておく。
- ③ スパゲティは表示時間より1分ほど短くゆで、ゆで汁を大さじ1杯取っておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、ニンニク、タカノツメを入れ弱火で炒め、キツネ色になったら火を止め、③で取っておいたゆで汁を加える。
- ⑤ ゆであがったスパゲティを④のフライパンに入れ、黒コショウをふり、②のソースを絡めて皿に盛る。クルミ、パルメザンチーズをふりかけ、残りのアイスプラントを飾る。

栄養士チェック

アイスプラントは、肝臓の中性脂肪の増加を抑制し、血糖値を下げる働きがあるとされる食品成分を含むとして注目されています。また、コレステロール値を下げる効果のあるβ-カロテンを豊富に含みます。β-カロテンは油に溶けやすい性質があるため、オリーブ油などで炒めて食べると効果的に吸収することができます。



レシピ紹介者

松山、大阪の有名店で経験をつんだ後、Uターンして隠れ家的なレストランをしています。西条は食材がいいですね。元気な有機野菜をたっぷり使い、新鮮な魚介類でメニューを考えています。アイスプラントは、野菜としても珍しい成分が含まれるので美味しいサプリメントとして召し上がってはいかがでしょうか。

ラ・ブランシュ
高橋 宏さん

市内では、温暖な気候、豊富な水を利用して全国的にも珍しいさまざまな野菜が栽培されています。勉強熱心な農家が試行錯誤のうえ栽培した新しい野菜は、栄養面でも特性がはっきりしているものが多いので、ほかの食材と組み合わせさせて効果的に食べましょう。

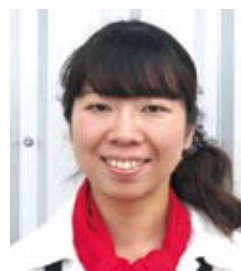
今回紹介するアイスプラントは南アフリカ産のサボテンのような多肉植物です。葉と茎の表面にキラキラと水晶のように光る水疱(すいほう)がついています。これの中には、土壌中から吸い上げられたミネラルが含まれていて、プ

チプチとした食感とほのかな塩味が特徴です。このミネラル類に含まれるカリウムが高血圧予防になるとされています。ほかにも高血糖と脂質異常を防ぐ成分が含まれており、現代病の元であるメタボリックシンドロームと戦う栄養素を持つ貴重な野菜です。



野菜ソムリエのひとこと

葉っぱがピンとして、丸い水疱がたくさんついているものが新鮮です。乾燥しないように、キッチンペーパーをぬらして包み、冷蔵庫の野菜室で保存すると3、4日もちますが、早めに食べた方が食感を楽しめます。



ジュニア野菜ソムリエ
三浦こず恵さん

食育ワンポイントチェック

新野菜の魅力を知りましょう

市内でも、最近新しい種類の野菜が栽培され、スーパーなどで購入することができます。西条市は県内有数の農業地帯でさまざまな農産物が生産されています。西条産の新野菜を食卓に積極的に取り入れ、家族みんなで魅力を知り、楽しく味わってみましょう。

今回の食材は **コノシロ** です。 問合せ：市庁舎本館農業水産課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380