



野菜と果物で人と地域を元気に! ベジフルコミュニティあきた代表

# 野菜ソムリエの父親日記

## 「ピーマンの肉づめ」

嫌いな野菜ランキング上位に必ず入るピーマン。うちの小学2年生の息子も必ず食べ残します。でも一度だけ「ピーマン食べたーい!」と言ったことがあります。それは、ひろいちかさんの絵本「まさるのひみつ」を読んだ時のこと。ピーマンが大嫌いな主人公・まさる君が、となりのばあちゃんが作ってくれたピーマンの肉づめを「おっ! うんまつ!」と平らげてしまうお話です。この絵本を読み終えた息子、「おとうさん、ぼくもピーマンの肉づめ食べてみたいっ!」と言ったものです。鉄は熱いうちに打て! とばかり翌朝5時、24時間営業スーパーにピーマンとフタヒキ肉を買いに行き、朝食に「ピーマンの肉づめ」を出しました。結果は半分ほど食べたかな? 程度でしたが、以来息子の中でピーマンは、ちよつと特別な野菜になったようです。

加藤正哉



## イチおし野菜 モロヘイヤ

### ■モロヘイヤってどんな野菜?

鉄分・ビタミン類が豊富でカルシウムはホウレンソウの7.5倍、ビタミンB1は5.5倍、ビタミンB2はなんと21倍以上含まれています。ビタミンB群は日本人が不足しがちな栄養素で、欠乏すると疲れやイライラ、集中力が低下すると言われています。秋田県では大仙市産が有名です。

### ■モロヘイヤの見立て

高温を好む夏野菜。葉の1枚1枚がしっかりしていてツヤがあり、柔らかなものを選びましょう。

### ■モロヘイヤのレシピ「モロヘイヤのお好み焼き」

モロヘイヤのねばりをつなぎに使った子どもも大好きなお好み焼きです。目に緑が鮮やか、フワフワの食感!

●材料: モロヘイヤ 100g 生地 (小麦粉: 1/2 カップ、卵: 1 個、水: 80cc、粉末だし: 少々 塩: 少々) サラダ油 ソース (お好み焼きソース・マヨネーズ・ケチャップ 適量)

●作り方

- ①モロヘイヤはさっと湯がき、冷水に放した後、水気をしぼる。
- ②まな板に①をのせ、包丁で細かく刻む。包丁を2本使うと早いし、楽しい。
- ③生地の材料をボールに入れ、泡だて器で混ぜる。なめらかになったら②を加え、よく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油をしき、③を流し入れ、中火で両面を焼く。
- ⑤お皿に盛り、お好みのソースでいただきます。オススメはマヨケチャップ!

