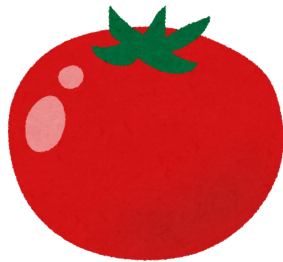
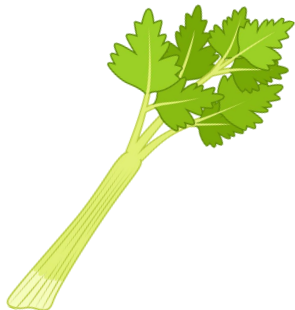


んまい！

山形名物芋煮風ミネストローネ

(山形の絶品**芋煮** & **セルリー**の
オリジナルミネストローネ)



部活動



芋煮について



芋煮とは

- 「芋煮」は里芋の収穫時期の秋から冬にかけてよく食べられる**山形の郷土料理**
- 里芋、牛肉、ねぎ、こんにゃくなどの具材と一緒に鍋で煮込んだもの
- 山形市内では、**日本一の芋煮会フェスティバル**が馬見ヶ崎河川敷で毎年秋に開かれ多くの人で賑わう

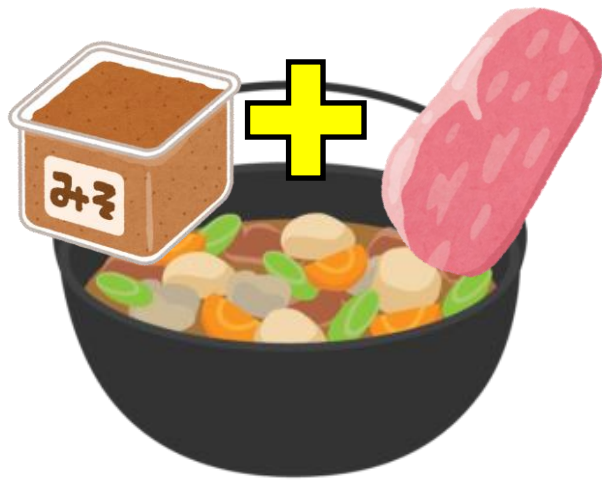


芋煮の種類

内陸地域
醤油ベース
牛肉芋煮



庄内地域
味噌ベース
豚肉芋煮



最上地域
醤油ベース
豚肉芋煮



山形セルリー について



山形セルリーとは??

山形セルリーの始まりは **1968年!**

今では **ブランド化** した山形自慢の野菜

旬は **5月～7月**頃と

10月～11月頃までの年2回

国の**地理的表示(GI)保護制度**に登録されている野菜

例・・・夕張メロン、神戸ビーフ、米沢牛など

山形セルリーの特徴

- ・ 水分が豊富でみずみずしい
- ・ しゃきしゃきとした食感
- ・ セロリ特有の苦味、えぐ味が少なく甘い



セロリが苦手な人でも
「山形セルリーなら食べられる！」という人もたくさん



栄養素

- ・ **鉄** 貧血予防

- ・ **βカロテン** 皮膚や粘膜の健康維持

- ・ **カルシウム** 骨を丈夫にする

- ・ **食物繊維** 腸内環境をよくする

他にも、ビタミンやカリウム等々...

たくさんの栄養がセロリには詰まっている！！

実は僕
全部食べられる
んです



里芋について



独特のぬめりの**ガラクトン**
血圧を下げ、血中コレステ
ロールを下げる

里芋は茎まで食べられ
捨てるところがない



長く貯蔵が効き
一年中食べられる

煮崩れしにくく
旨味が乗りやすい

栄養素

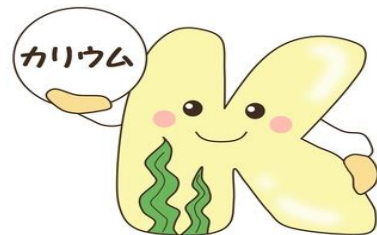
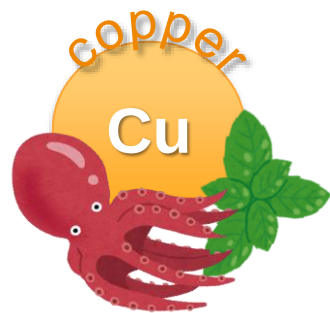
銅 骨や皮膚健康に保つ

コラーゲン生成効果も抜群

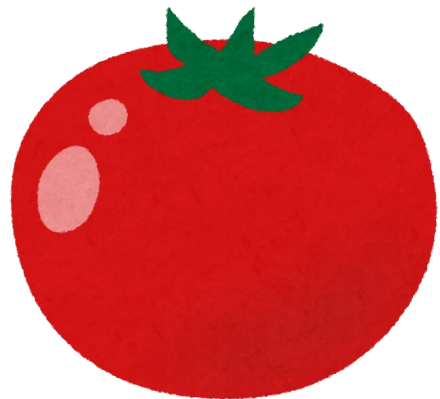
カリウム 高血圧予防、改善に効果的

ガラクトサン 腸内環境が整える効果あり

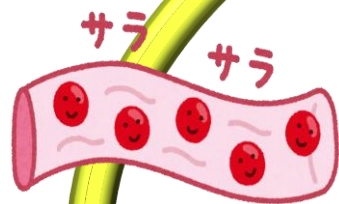
葉酸 口内炎予防に効果的



トマトについて



血液サラサラ



美肌効果



疲労回復



栄養たっぷり



栄養素

リコピン&ビタミンE& β カロテン

⇒ 癌や老化、抗酸化作用あり

カリウム

⇒ 血液を正常に保つ・体の様々な 機能調節

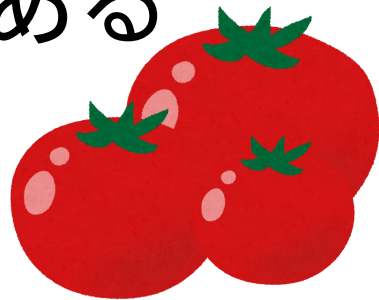
ビタミンC

⇒ 美肌効果あり・病気に対する
抵抗力を高める



美味しいトマトの見分け方！！

- ・へたが新鮮！
皮に張りがあり、実が割れていないもの
- ・ずっしりとした重量感！
へたの反対側に星のような筋がある



牛肉について



栄養素

豊富なタンパク質

鉄分 鉄分が多い 健康な肌作るミネラル

亜鉛 細菌やウイルスから体を守る

ビタミンB群 食欲不振・集中力不足に効果的



メリット

エネルギー

身体
をつくる

貧血予防

免疫力を
高める

集中力UP

スープ**魅力**

- ・ このスープ1つで**山形の味覚**を存分に楽しめる
- ・ たっぶりの野菜と栄養を摂取できる
- ・ 子供から大人まで**幅広い年代で楽しめる味付け**
- ・ さっぱりしていて飽きない



旨味成分

セロリ ⇒ グルタミン酸

牛 肉 ⇒ グルタミン酸・イノシン酸

しめじ ⇒ グルタミン酸

トマト ⇒ グルタミン酸



まとめ

ミネストローネに

山形芋煮の具材をいれることで、

いつもと違う食感や味が楽しめます

スープの上に山形のブランド化された

セルリーをのせると

まろやかな香りが引き立ちます