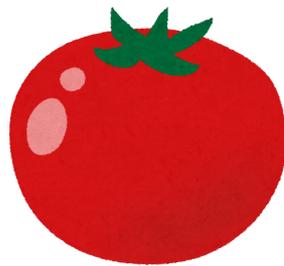


# んまい！

## 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

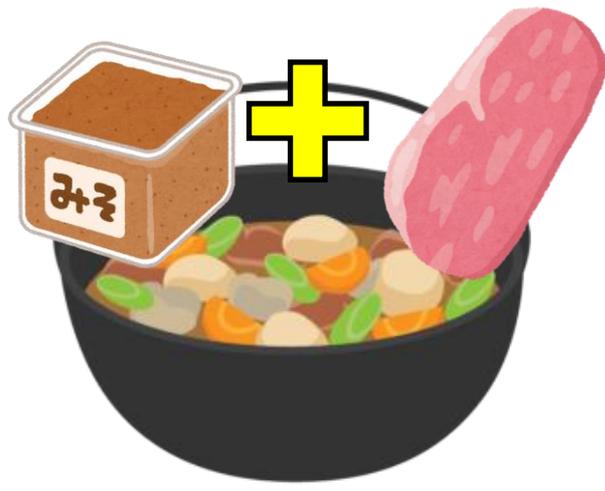


# 芋煮の種類

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



といていこに芋里



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

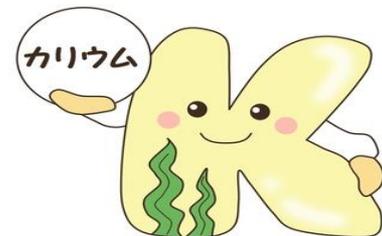
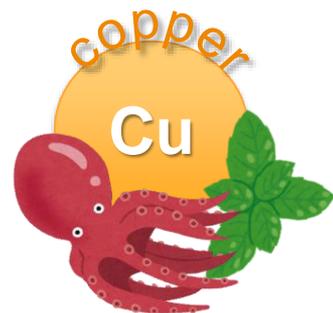
**銅** 骨や皮膚健康に保つ

コラーゲン生成効果も抜群

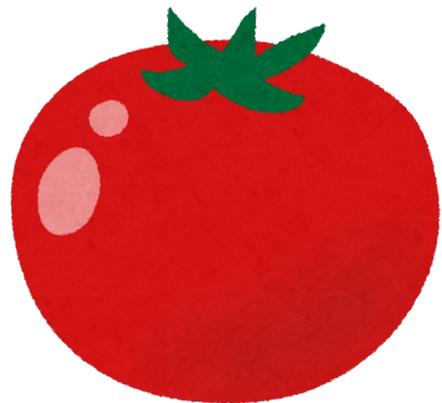
**カリウム** 高血圧予防、改善に効果的

**ガラクトサン** 腸内環境が整える効果あり

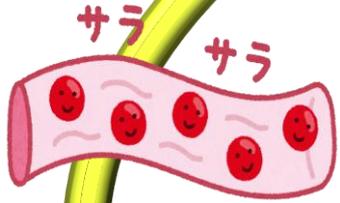
**葉酸** 口内炎予防に効果的



トマトについて



# 血液サラサラ



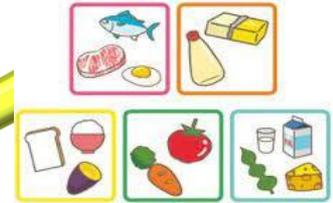
# 美肌効果



# 疲労回復



# 栄養たっぷり



# 栄養素

## リコピン&ビタミンE& $\beta$ 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

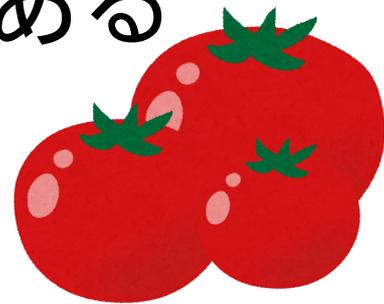
## ビタミンC

⇒ 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



# メリツト

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**を存分に楽しむ
- ・ たっぶりの野菜と栄養を摂取できる
- ・ 子供から大人まで**幅広い年代で楽しむ味付け**
- ・ 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