

管理栄養士あすかが紹介する

野菜の 知識



この度は、こぼやし農園のお野菜をご注文いただき、ありがとうございます。こちらではお野菜の栄養、保存方法、としたレシピなどをご紹介させていただきます。よろしければお役立て下さいませ。

オクラ



昔、オクラの種子はコーヒー豆の代わりにされていたとか。でもコーヒーとはほど遠い味だそう

主な栄養：ペクチン、β-カロテン、ビタミンK

オクラのネバネバ成分であるペクチンは糖の吸収をゆっくりにし、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。整腸作用もあるので便秘にも効果的です。

保存：低温と乾燥に弱いので、ホッパ袋

や新聞紙に包んで野菜室へ

料理：ペクチンは熱に弱いので生食か短時間の加熱で調理。

ピーマン



ピーマンの苦味は細胞の中にある細胞を壊さないよう繊維に沿って縦に切り苦味を軽減

主な栄養：ビタミンC、ビタミンP、ビタミンA

ビタミンPは熱に弱いビタミンCを壊れにくくしてくれます。また、ビタミンCと併に毛細血管の抵抗力を高めてくれます

保存：水気を嫌うので水分はしっかり

拭き取り新聞紙に包み野菜室へ

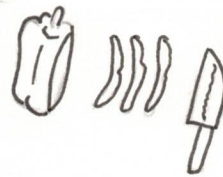
料理：ピーマンのビタミンCは加熱に強く

ビタミンAは油と摂ると吸収率が上がるので油で炒めて加熱して下さい。

おすすめレシピ

＜オクラとピーマンのおかが知え＞

- ① ピーマンは縦に細切り、オクラは塩をみしてかき取る
- ② 沸騰した湯に ①を入れ1分茹でる
- ③ オクラを適当な大きさに切る
- ④ ピーマンとオクラをお皿に盛りめんつゆ、ごま油、かつお節をかける



心を込めて収穫します♡

3才の女の子のお母さん
将来自分で自然栽培の畑を持ちたいとこぼやし農園で働きながら勉強させていただいています。



管理栄養士
あすか