

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。

ほうれんそう

根の赤みが濃い東洋種、薄い西洋種
最近では2つを交配した種が主流なようで、根が赤く、葉が尖っているほうれん草は少なくなりました。

主な栄養：マンガン、鉄分、カロテン他
根本に特に多く含まれるマンガン。
骨の形成を助け、糖質、脂質代謝にも関与しています。

保存：ぬれた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて根を下にして野菜室で保存しましょう。

調理：マンガンは根本に多く含まれます。根を切りのは最少限にしましょう。又、根が赤く葉が尖っている東洋種はアクが少なくサラダがおすすめてですが、今出回っている交雑種はアクが強いので、栄養が逃げ出さないよう短時間下ゆでしてから調理しましょう。

菜花

そもそも「菜の花」という名は植物学的にはなく、アブラナ科の総称で、小松菜や白菜もアブラナ科です。

主な栄養：葉酸、ビタミンC、ビタミンK他
葉酸は赤血球を作ったり、皮膚の調子を整えたり、胎児の成長を助けたりし、妊娠中には大切な栄養です。

保存：ぬれた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて立てて保存しましょう。

調理：葉酸は熱に弱い栄養素です。加熱は短時間にしましょう。また吸収を良くする亜鉛、ビタミンC、B6、B2、B12と一緒に摂ると効果的です。(魚介、豚肉)

おすすめるレシピ

- <菜花の豚肉巻き>
- ① 菜花を下茹でする(茹ですきないよう=)
 - ② 下茹でした菜花に豚肉をまく
 - ③ ②に塩こしょうをし、片栗粉をまぶす
 - ④ 油をいたフライパンで焼く
 - ⑤ 豚肉に火が通ったら、ほうかをひと回ししてまあがり

心を込めて収穫します

4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かしながら勉強させていたいています。



管理栄養士
あすか