

管理栄養士あすかが紹介する

# 野菜の 知識



この度は、こは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。

## ふしあまなが 伏見甘長



江戸時代から京都の伏見地区で栽培されてきた京の伝統野菜

主な栄養：ビタミンE、βカロテン、ビタミンC

ビタミンEは強い抗酸化作用をもち、動脈硬化や心筋梗塞など、生活習慣病の予防をしてくれます。また美肌にも効果的です

保存：低温に弱い野菜です。低温によりカロテンも減ってしまいます。新聞紙に入れて野菜室へ。

調理：ビタミンEは油に溶けやすい性質をもちています。炒めものがグッド。京都ではシヤコと炒めて煮た、「シヤコと伏見甘長の炒いたん」が定番な「そう」。

## しあかまめ 四角豆



元は熱帯アジアで広く栽培されていた野菜、日本では沖縄から広まったそう豆や鞘だけがなく、葉、花、地中にできるイモも食用になるのだ「そう」。

主な栄養：ビタミンK、タンパク質、ビタミンC

ビタミンKは出血した時、止血をしてくれる役割があります。また骨のたんぱく質を活性化し、骨の形成をうながしてくれます。

保存：暖かい地方でできる野菜のため低温に弱い。新聞紙などに包み野菜室へ

調理：ビタミンKは脂溶性なので油と一緒に。天ぷらなど揚げる以外は基本下ゆでしてから炒めたり、サラダにしてお召し上がり下さい

## 四角豆の下ごしらえ

たっぷりのお水に塩を加え沸騰してから四角豆を入れる。炒めものなど更に火を加える場合は1.2分。おひたし、サラダには3.4分

## 食べ方

- ナムル・・・ゆでた塩、ごま油、ごまで味つけ
- 四角豆とシーチキンの炒めもの  
ゆでた後、一口大に切、てシーチキンと炒める
- 四角豆の肉巻き  
ゆでた四角豆にお肉をまいて塩と片栗粉をまみし焼く。おぼろゆで味つけ

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  
こはやし農園で働かしながら勉強させて  
いただいています。



管理栄養士  
あすか