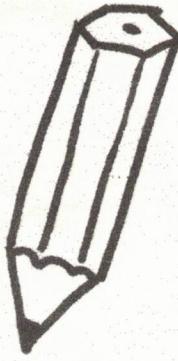


管理栄養士あすかが紹介する

# 里芋菜のマメ知識



この度は、こば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、保存方法など、こじらせんべいなどをご紹介させていただきます。

## 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持ち、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

性質をもっています。炒めものがグッド。京都ではジャコと炒めて煮た、「ジャコと伏見甘長の炒いたん」が定番だそう。

## 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… ゆでて塩、こま油、こまで味つけ
- 四角豆とミニトマトの炒めもの  
ゆでた後、一口大に切ってミニトマトと炒める
- 四角豆の肉まき  
ゆでた四角豆にお肉をまいて塩と片栗粉をまぶし焼く。おしゃくで味つけ

## 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つた豆や鞘だけではなく、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です。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。天ぷらなど揚げ物以外は基本下ゆでてから炒めたり、サラダにしてお召し上がり下さい

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  
こばやし農園で  
働きながら勉強させて  
いただいている。 管理栄養士  
あすか