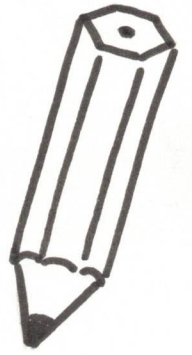


野菜の^{まめ}知識



はるはくさい 春白菜



白菜の根本に見られる、黒い斑点は、カビや虫ではなく、ストレスによって細胞が反応し出る、ポリフェノール。春白菜は冬と違って、葉が柔らかく、水々しいこと更に甘みも凝縮されているのでサラダやお漬け物向き。熱で壊れやすいビタミンCを豊富に含むので美肌にはぜひ春白菜を生で♡

かいま新聞に包んで冷暗所に、カットしたものはビニール袋に入れて野菜室に。芯は切株を入れておくと長持ちする

しゅんぎく 春菊

春菊の独特な香りは自律神経に作用し、胃腸の働きを活発にし、胃もたれを解消するなどの効果があると言われています。ミネラル豊富で骨の形成に役立ちます。実はアクは少なくサラダでもおいしく召し上がれます。



この形で野菜室に保存で長持ち



袋に入れて

買ってきたらまず水につけて水を吸わせる
ぬれたキッチンペーパーで根本をくるみ
ペットボトル等に入れて立てて保存

春白菜と春菊の海苔サラダ

- ①白菜と春菊を洗いよく水を切り、1口大に切る。
- ②①を器によそい、ごま油、塩、レモン汁で味をつける
- ③海苔をちぎってあえて完成 ☆

4才の女の子のお母さん。自然栽培の畑をやりたいたいと、こぼれ農園で働きながら勉強中です

しゅんぎくを収穫します♡



管理栄養士
あすか