

野菜の ^{まめ} 知識



真黒茄子



日本の茄子は、奈良時代に日本に渡来。へたまで黒い茄子は日本独自。真黒茄子は埼玉県草加地方で発達しました。「千両二号」をはじめとする多くの交配種の片親となりましたが交配種よりも皮が柔らかく格段においしいようです。茄子に含まれるナスニンには抗酸化作用があり、免疫機能、美肌に役立ちます。5℃以下で保存すると低温障害を起すので新聞紙に包みビニール袋に入れて野菜室へ

辛味のない甘とうからし。江戸初期から伏見地区を中心に栽培された京野菜後に日本に来たピーマンとの交雑で、万願寺唐辛子が生まれました。カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富で抗酸化作用、生活習慣病予防、美肌効果が期待できます。

伏見甘長



冷えすぎは苦味。新聞紙に包みビニール袋に入れて野菜室へ

おすめし

- ＜京のおはんざい定番 伏見甘長とおじゃこの炊いたん＞
- ① 伏見甘長は縦に切り中の種を取る
 - ② 鍋にだし汁、酒、ちりめんじゃこを入れ火にかける
 - ③ ②に砂糖、しょうゆ、①の伏見甘長を入れ煮る。
 - ④ お好みの硬さになったらでき上がり

4才の女の子のお母さん
自然栽培の火田を
やりたいとこぼやし
農園で働きながら
勉強中です

