

管理栄養士 あすかが紹介する

野菜のマナ知識



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、ちょっとしたレシビなどを紹介させて
いただきます。よろしければお役立て下さいませ。

トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」
という言葉があるほど栄養たっぷり

主な栄養：リコピン、ビタミンB6、ビタミンC

リコピンは抗酸化作用があり、美白効果
や動脈硬化、がんなどを予防する働き
があるとされています

保存：完熟のものはキッチンペーパーに包み
野菜室へ。青みのあるものは常温で
追熟させます。

料理：リコピンは脂溶性なので油で
炒めたり、オリーブ油をかけて吸収率
アップ♡



なす



暑いからかき氷！いいえ、なすです。
なすは自然に身体を冷やしてくれます。

主な栄養：ナスニン、カリウム

ナスニンは抗酸化作用が強く抗がん作用
老化防止、疲れ目にも効果があるとされて
います。

保存：低温に弱い野菜です。1つ1つラップ
に包み野菜室に。

料理：ナスニンは水に溶けやすいので水にさ
らすきに注意。ナスニンは皮に含まれるので
栄養を効果的に摂るなら皮ごと調理。
身体の冷やしやすさが「気になる場合は、ネギや
しょうがと一緒に加熱して。



玉ねぎ



鼻詰まりで眠れないときはスライスして
枕元におくと硫化アリルの効果でスッキリ

主な栄養：硫化アリル、ケルセチン

硫化アリルが血液をサラサラにし
動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などを
予防してくれると言われています。

保存：ネットやストッキングで吊るす。できれ
ば結び目を作り空間を作るのがベスト。
吊るせないときは、1つ1つ新聞紙に
包んでダンボールやカゴに。

料理：切ってから20分ほど置いてから
加熱すると硫化アリルが効果的に
摂れます。硫化アリルは水に溶け
やすいので「水にさらすき」に注意!!

おすすめレシビ

＜なすとトマトと玉ねぎのマリネ＞

- ①なすを切って油で炒める
 - ②トマトをくし切りにする
 - ③玉ねぎをスライスし3分水にさらす
- ①、②、③を混ぜて、塩、レモン汁、しょう油
オリーブオイルとあえる

3才の女の子のお母さん
持来自分で自然栽培
の畑を持ちたいと
こぼやし農園で働き
ながら勉強させて
いただいています



心をこめて収穫します。
管理栄養士
あすか