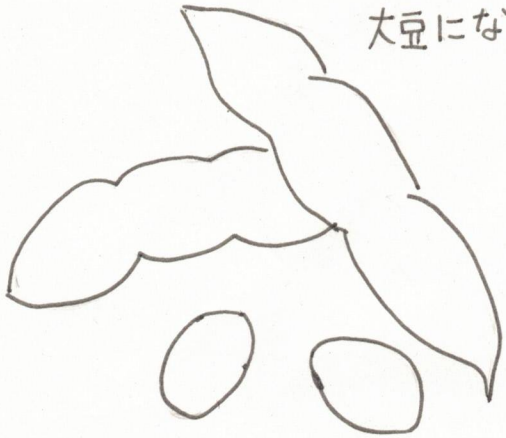


野菜の 知識

枝豆

枝豆が熟すと大豆になります



昔は枝についての状態で茹でたものが売られ、当時はその状態で食べ歩いていたことから、現代のファストフードのような存在だったそう。「畑の肉」といわれる大豆同様、良質なたんぱく質に富んでいます。大豆には少ないβ-カロテンが多いのも特徴です。枝豆は鮮度が命。収穫から時間がたつほど味も栄養も落ちます。すぐに調理、もしくは冷凍して保存がおすすりめです。

暑さに強く真夏でも収穫できる

希少な葉野菜です。

β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB₁、B₂が豊富で夏バテに効果的。カルシウムもたくさん含まれ骨生成に必要なビタミンKも豊富です。

しめらせたキッチンペーパーに包み、ビニール袋にスズ野菜室へ。

空心菜



おすすりめレシピ

<空心菜のんにく炒め>

- ① 空心菜を洗って5cmくらいに切る
- ② にんにくをみじん切りにする
- ③ フライパンに油をしき、にんにくを炒め

香りが出たら空心菜を加える

- ④ 塩を加えて完成。お好みでこしょう、たかのつめを加えてもいいです。

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



管理栄養士
あすか

心と体の収穫は