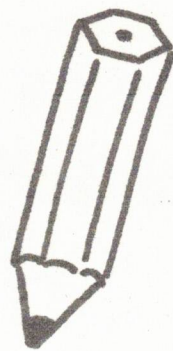
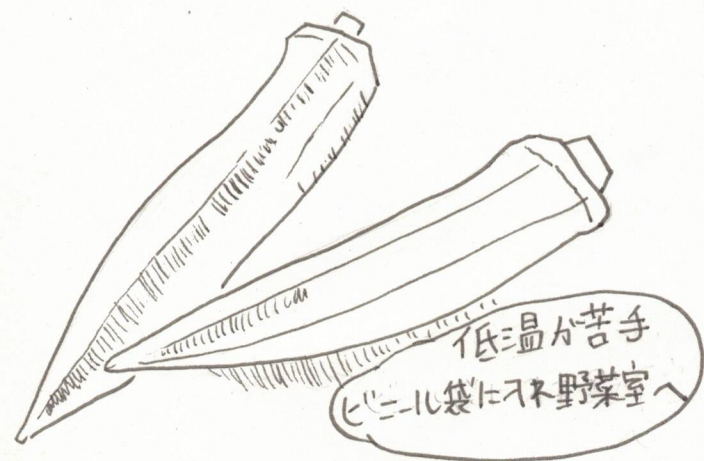


野菜の ^{まめ}知識



オクラ

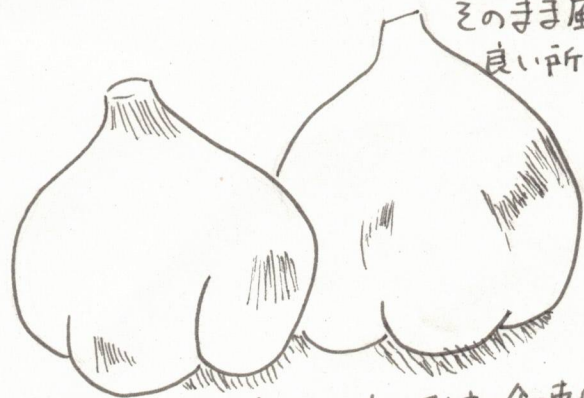


低温が苦手
ビニール袋に野菜室へ

オクラの名前は実は英語名
アフリカが原産で暖かい環境で
よく育ちます。ネバネバは水溶性
食物繊維で血糖値の急上昇を
抑えてくれるので食事で一番最初に
食べるのがおすすめ。整腸作用も
あります。

にんにくは仏教では禁じられて
いたことから「^{にんじゆ}忍辱」と呼ばれ、
「にんにく」になったとのこと。
スユルニジンという栄養素が
新陳代謝を促し疲労回復
に効果があるとされています。

ニンニク



丸ごと「なげ」
そのまま風通しの
良い所へ

使いかけは1片ずつ皮をむき冷凍庫へ

おすすめレシピ

＜オクラとじゃがいものナムル＞

- ① オクラのヘタとガクを取りゆでる
- ② じゃがいもをオクラの大きさに合わせて
4切りし、ゆでる
- ③ ゆであがったオクラとじゃがいもを
合わせ、塩とごま油とごまをあえる

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



管理栄養士
あすか、心を込めて収穫します