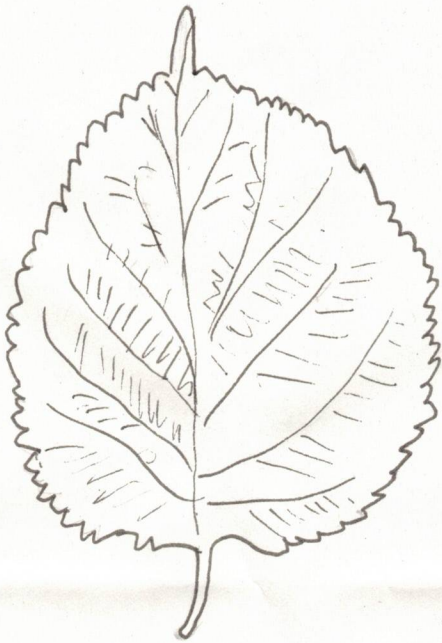


野菜の まめ 知識

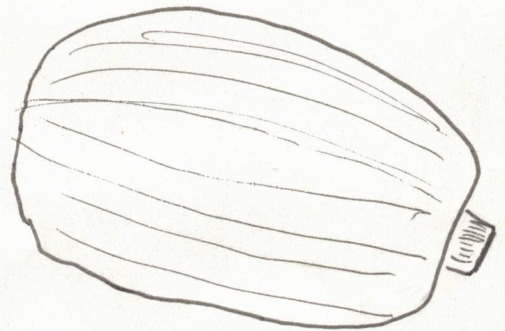


えごま



えごまは木葉などと同じシソ科
 日本では種から油を取りために
 古くから栽培されてきたようで
 縄文時代の遺跡から種が出
 てきたそうです。ビタミンが豊富で
 ビタミンC、ビタミンEの抗酸化作用
 で体内の活性酸素を押し返してくれます。
 その手で飯を巻いたり、醤油漬けにし、
 ご飯と食ったり、他の野菜と和えものに
 するのがおすすめです。

そうめんかぼちゃ



日本には明治に入ってから導入され
 寒冷な気候にも比較的強く
 北日本でも栽培されています。
 低カロリーで、豊富に含まれるカリウムは
 余分な塩分を外に出してくれます。
 下処理はかぼちゃを3cmくらいの
 輪切りにし、沸騰したお湯に投入する。
 茹であがったら水に入れて実を手で剥き
 調理します。酢の物、煮物、スープ
 サラダなどにできます。

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



おすすめレシピ

ご飯が止まらない！
 <えごまの葉ピリ辛漬けダレ>
 しょうゆ大さ、みりん大さ、ごま油大さ、ごま大2
 コチュジャン、お好みで、ニンニクお好みで

葉をゆき
 一晩おいて
 こしあかり