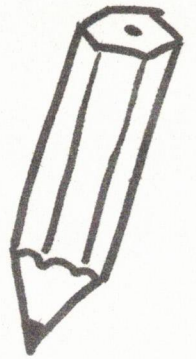


野菜の知識



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、ちょっとしたレシピなどをご紹介させていただきます。よろければお役立て下さいませ。

じゃがいも



蛍光灯の光でも緑色になって有毒なグリコアルカロイドが生成されてしまいます。保存方法に注意!!

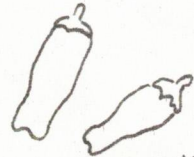
主な栄養：ビタミンC、カリウム

じゃがいものビタミンCはデンプンで保護されているため、加熱に強い特性をもっています。抗酸化作用、美容に。

保存：上記の通り、有毒物質が生成されないよう、風通しの良い冷暗所で保存。0℃以下にすると味が落ちてしまいます。リンゴと保存するとエチレングスの影響で発芽しにくくなるそうです。

調理：ビタミンCは水に溶けやすいので蒸す、汁物がおすすりめ。

ししとう



漢字で書くと「獅子唐」先端が獅子の口に似ていることから来ているそうです
主な栄養：カロテン、カプサイシン、ビタミンC
辛味は少ないもののカプサイシンが含まれています。代謝促進、美肌効果が期待できます。

保存：冷やしすぎ、乾燥に弱い野菜です。ホリ袋に入れ、野菜室へ

調理：カプサイシンは熱に強く、油に溶けやすい性質をもっています。炒め物がおすすりめですが、熱に弱いビタミン類も多く含まれているため加熱は短時間で。



心を込めて収穫します♡

3才の女の子のお母さん
将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。



管理栄養士
あすか

おすすりめレシピ

＜じゃがいもとししとうの甘みそ炒め＞

- ① じゃがいもを切り、蒸す
- ② みそ、みりんを手せたく
- ③ 油を引いたフライパンにししとうを入れて炒める
- ④ 蒸したじゃがいもを加え、みそとみりんを加える
- ⑤ お皿によそいごまをかけて完成