

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、としたレシピなどをご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。

かぼちゃ

かぼちゃは英語で「パンプキン!!」ではなくスクワッシュ。パンプキンはハロウィンで使われる黄色いかぼちゃのことをさうです。

主な栄養：β-カロテン、ビタミンC、カリウム

β-カロテンは強い抗酸化力をもち、皮膚、粘膜の健康維持を助けてくれます。また、お肌のシミにも効果的です。

保存：カットしていないものは常温で2~3ヶ月、カットしたものは種とわたを取り除きラップをして冷蔵庫で保存して下さい

調理：β-カロテンは油に溶けやすい性質をもっているため、油と一緒に。水に溶けやすいビタミン類やカリウムを摂るには汁物がおすすりです。

とうがん

「冬瓜」と書くけど旬は夏。冬まで保存がきくことから「冬の瓜」と書くようになったそうです。

主な栄養：サポニン、カリウム、ビタミンC

サポニンは糖の吸収を抑え、身体の余分な中性脂肪を分解して排出してくれるので脂肪が蓄積されるのを防いでくれます。

保存：カットしていないものは保存状態が良ければ3月まで持つそうです。冷暗所に保存して下さい。カットしたものは、皮もむき、ラップに包んで冷蔵庫で保存。冷凍もできます。

調理：サポニンは水に溶けやすいので、スープなど汁と一緒に摂ることがおすすり。冬まで持つとはいえ夏野菜。身体を冷やるので食べ過ぎに注意。

おすすりレシピ

〈かぼちゃと冬瓜のとろとろ煮〉

- ① かぼちゃを一口大に切り蒸します。
- ② 冬瓜も皮をむき、一口大に切ります。
- ③ フライパンに油を敷き、ひき肉、冬瓜を炒め、塩こしょうをします。
- ④ かぼちゃを加えたら、だしを溶かした水溶き片栗粉を加えます。
- ⑤ 火が通れば完成☆

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
こぼやし農園で働かしながら勉強させて
いただいています。



管理栄養士
あすか