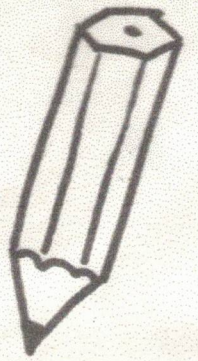


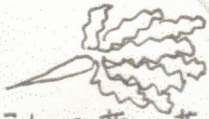
管理栄養士あすかが紹介する

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。

葉だいこん



実は緑黄色野菜のだいこんの葉。葉だいこんはそんな栄養たっぷりの葉をおいしく食べられる品種です。

主な栄養: カルシウム、ビタミンC、ビタミンE

カルシウムは骨、歯の成分となりますが他にも精神を安定させてくれたり、心臓を規則正しく活動させたりといった働きもあります。

保存: 根がついている場合は根と葉を切り分けて、切り口にキッチンペーパーを巻きビニール袋に入れて野菜室に保存。

調理: カルシウムは吸収されにくい栄養素です。吸収を助けてくれる、ビタミンD(さんましめじ)、ビタミンK(ぬじき、納豆)、マグネシウム(アーモンド、さつまいもと一緒に摂りましょう)

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。

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そのまま冷暗所に保存で3月までもつそう。

カットしたものは皮をむき、ラップに包んで冷蔵庫に保存。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め。冬までもつとはいえ夏野菜。身体を冷やすので食べ過ぎに注意。

おすすめレシピ

- < ごはんがすすむ♡葉だいこんふりかけ >
- ① 葉だいこんの葉と根、しょうがを細かくきざむ
- ② ①をごま油で炒め塩をふる
- ③ かっおがし、ごま、チリメンジャコを混ぜて炒める
- ④ のりを細かく切って混ぜ合わせる
- ⑤ しょう油で味をつける

☆お好みでその他の野菜、桜エビなどを

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

