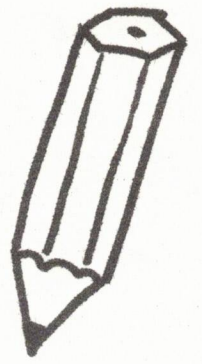


管理栄養士あすかが紹介する

# 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。よろければお役立て下さいませ。

## ごぼう



ごぼうは漢字で書くと「牛蒡」牛の尾に似ていることからその名がつけられたそう。

主な栄養：食物繊維、カリウム、リグニン

ごぼうの食物繊維には、不溶性と水溶性があり、不溶性は腸をキレイにしてくれる作用があり、水溶性のイヌリンも便秘にはもちろん、血糖値の上昇をおさえる、腎機能をも高めるなどの作用があります。

保存：ごぼうは泥を落とすと香りが落ちてしまうので、泥のまま新聞紙に包み風通しの良い所で保存しましょう。

調理：ごぼうの栄養は皮に多く含まれています。またアクと言われるのはポリフェノールで、水につけると溶け出ししみます。今のごぼうの新常識！土くささが気にならなければ「皮はむかない」水にさらさない

## さといも



山で採れる芋を山芋、人里で採れることから里芋と呼ばれるようになりました。

主な栄養：ガラクトサン、ムタン

ガラクトサンは血中のコレステロールの付着を防ぐ効果があるとされています。また血圧を下げてくれる交感神経も期待できます。ぬめりのムタンは胃腸壁の潰瘍予防、肝臓強化に役立ちます

保存：泥っきのまま新聞紙に包み冷暗所に保存し、早めにお召し上がり下さい。

調理：ぬめりも栄養。落とすきないお皮を剥いて塩もみし、2、3分ゆでてから調理。手がかゆくなる場合は、お酢や重曹を手につけながら皮を剥く、または皮ごとゆでてから剥くと良いです

## ＊おすすりめレシピ＊

**絶品** ごぼうの梅煮♡

泥を落としたごぼうを3cm幅に切りお鍋に水、ごぼう、梅干し(ごぼう1本に1/3)を入れ、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなった後も水を加えながらさらさら煮ると、よりごぼうの甘味が楽しめます♡

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。

心を込めて収穫します♡



管理栄養士  
あすか