

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

## かぶ

かぶは歴史の長い野菜で東日本には朝鮮半島を経て伝来したヨーロッパ型、西には中国を経て渡来したアジア型が栽培されているようです。

主な栄養：アミラーゼ、ビタミンC、β-カロテン

アミラーゼは消化酵素の1つでデンプンの消化を行います。ご飯やおもちと組み合わせると効果的です。

保存：葉と根を切り離し根は新聞紙に包み野菜室へ。葉は水でぬらしたキッチンペーパーに包みポリ袋に入れ野菜室へ。

調理：アミラーゼは酵素なので熱に弱いのでアミラーゼを活かすなら、生のまま、サラダやお漬物、すりおろしてドレッシングに

## にんじん

にんじんは生で食べても身体を温める効果のある優れた野菜のおです。

主な栄養：カロテン、カリウム、食物繊維

カロテンは体の中でビタミンAに変換され抗がん作用、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持に役立ちます。

保存：葉と根を切り離し、根は乾燥を嫌うので新聞紙に包み野菜室へ。葉は根元を水を含ませたキッチンペーパーで包みポリ袋に入れ野菜室へ。

調理：カロテンは油と一緒に摂ると吸収が良くなるので、炒めたり揚げたりがおすすめ。葉はふりかけや、天ぷらに

## おすすめレシピ

<にんじんのラテ>

- ① にんじんを細い4切りにする
- ② 4切りにしたにんじんは塩をふる
- ③ しんなりしたらお好みでレーズンやくるみアーモンドをちらす。
- ④ オリーブオイル、レモン汁(又はお酢)、塩で味を整えてきあがり

心を込めて収穫します

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