

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。

## チンゲン菜

暑さ、病気に強く、スジがないので和洋中華料理のいずれにもよく合う。ミニチンゲン菜(シャオパオ)という品種もあります。

主な栄養：β-カロテン、カルシウム、ビタミンC

β-カロテンは免疫カアップ、視力の維持、美肌効果、目、肌、粘膜、髪をケアしてくれます。

保存：ホリ袋に入れ、根元を下にして野菜室で保存しましょう

調理：β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。またタンパク質(肉、魚)と一緒に摂るとカルシウムの吸収も高めます。

## 大根

明治時代には現在の3倍の量が食べられ、食べるクスリとして重視されていたそうです。

主な栄養：ジアスターゼ、ビタミンC、オキシターゼ

ジアスターゼはデンプンの消化酵素で、整腸作用もあります。またオキシターゼは焼き魚の焦げに含まれる発がん物質を分解します。

保存：葉付きのものは切り落とし、

白い部分は新聞かキッチンペーパーに包みビニールに入れて野菜室で保存。葉はすぐに使いましょう

調理：ジアスターゼ、ビタミンCを生かしたい場合は生ですりおろして。加熱調理をすると抗酸化作用が高まり、甘味成分も2倍になります

## おすめレシピ

〈大根もち〉

- ① 大根をすりおろす(フードプロセッサーでも良い)
- ② ①へ片栗粉、干しえびをスめる  
お好み焼きの生地より少しゆるいくらい
- ③ 油をしいたフライパンで小さくおとして焼く
- ④ 大根おろしとポン酢をかけてお召し上がり下さい

4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