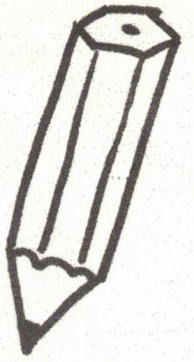


管理栄養士あすかが紹介する

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。

小松菜

東京の小松川村が原産地でたくさん収穫されていたため、コマツナという名前が一般的になりました

主な栄養：カルシウム、鉄、β-カロテン

カルシウムは骨や歯の主な成分で他にも筋肉の収縮を助ける、血液の凝固作用を促す、精神を安定させるなどの働きがあるとされています。

保存：小松菜の根元を水に浸し、水を切る。根元を中心にキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れ口を閉じ、立てて野菜室に。

調理：ビタミンCが壊れるので加熱は短く。ビタミンDも多く含む干しいたけと一緒に摂りカルシウムの吸収率をアップ

オタムホエム

原産地は中国で、中国菜心と紅菜苔を元に開発された野菜で、おいすぎて広まったお野菜です。

主な栄養：β-カロテン、ビタミンE、ビタミンK

β-カロテンは抗がん作用、免疫活性作用、視力維持、粘膜皮膚の健康維持などの働きがあるとされています。

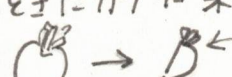
保存：濡らしたキッチンペーパーで包み袋に入れて口を閉じて野菜室に

調理：始めにさっとゆでてから調理をするとおいしいです。β-カロテンを摂りたい場合は油と一緒に摂るのがおすすめです。

おおすすめレシピ

＜カブのサラダ＞

①カブをうすくスライスし、葉も細かく切って塩もみする

(スライスをするときにカブに葉の根本を少し残すとおいしく)  ← 根本はよく洗う

②塩もみしたカブと葉にオリーブ油、こしょうをかけて、和えれば完成。お好みで塩コショウ、バルサミク酢、ゆずの皮をすって入れてもいい

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