

大根

旬 冬大根 (10月下旬~2月)

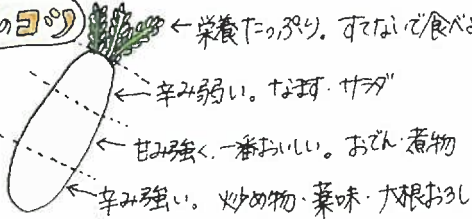
旬に食べる野菜は栄養も、味も「たっぷり」

栄養・効能 ・血液サラサラ効果 殺菌作用・消化促進

根 ビタミンC, 食物繊維

葉 ビタミンC・A(カロテン)・B1, B2, カルシウム, 鉄

調理の目的 ← 栄養「たっぷり」すなわち食べよう!



ゆず大根



♡ 切り切り

大根のまきき菜



ポイントアドバイス

・煮物をする時 下処理は 煮物と一緒に入れておくと、ビタミンCが壊れてしまう。ゆずの皮を加えておくと、味がよくなる。

ほうれん草

旬 12月~2月

緑黄色野菜の代表選手

栄養・効能 ・ガン予防・風邪予防・貧血改善
・ビタミンA(カロテン)・C・B1・B2, 鉄

調理の目的



アク(シュウ酸)が強いため、さっと下ゆでして水にさらしてから調理。水でゆですぎるとビタミンCが損なわれるので注意!!

シュウ酸を多くするとカルシウムの吸収を妨げ、結石をつくりやすくなります。

おすすめ料理



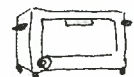
ゴマ、豆腐、海藻類と一緒にするとカルシウムの吸収を助けるよ。

ゆず・ゆず煮・スープ

牛乳と一緒に加熱するとカルシウムの吸収がよくなる。食品と一緒に加熱するとシュウ酸が分解されて吸収しやすくなるよ。

サラダ(ほうれん草)

アクが少なく生のほうれん草はおいしく食べられる。



やわらかいほうれん草は、ゆずを入れてレンジで加熱して、水にさらす。

ポイントアドバイス

保存方法 ①霧吹きなどで葉を湿らせ新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵保存。②茹でてから切り分けてラップに包み冷凍庫で保存しておくと便利。

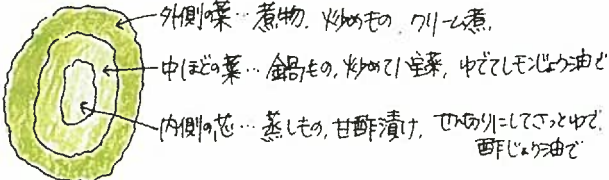
白菜

旬 11月下旬~2月

約95%が水分、エネルギーが少なくダイエット向き

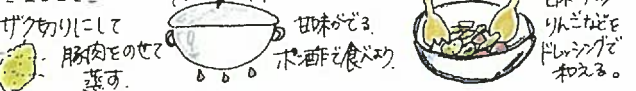
栄養・効能 ・免疫アップ・整腸作用・風邪予防・美肌効果
・ビタミンC, 食物繊維, カリウム

調理の目的 料理にあつたところを使うのがおいしくいただくコツ



おすすめ料理

白菜蒸し



★白菜に含まれるビタミンCやカリウムは水に溶けやすいため、鍋ものや肉・魚のスープ煮など汁を食べられる料理がおすすめ

ポイントアドバイス

①ゆでる・煮る 栄養と味が逃げないよう細かくちぎってゆでるがコツ。葉と芯は時間差をつけて加熱。
②炒める 水蒸気が出て料理が水っぽくなるので、強火で一気に炒めるのがコツ

かぶ

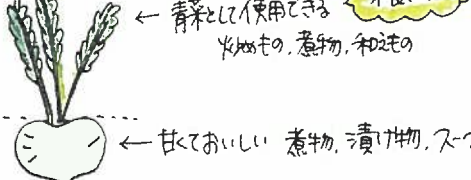
旬 10月中旬~12月 3月~5月

栄養・効能 ・整腸作用(消化をよくしてくれる)・胃腸を潤す・お通じ

根 ビタミンC, カリウム

葉 ビタミンC・A(カロテン), カルシウム, 鉄

調理の目的



おすすめ料理

①葉 揚げと一緒に煮ると青菜として使用。即席付加。塩や漬物の素と。

②根 小かぶ サラダに塩もみで生で酢薬の働きが活発。ビタミンCがとれる。煮物や火の通りが早いので煮すぎないのがコツ!!

大かぶ 千枚漬け。や かぶら蒸し=

ポイントアドバイス

保存方法 根と葉は別々に保存する。葉はすぐ使用しない時は茹でて冷凍。