

# 春菊

旬 11月～3月

**栄養・効能** ・美肌効果 ・香りは胃腸の働きをよくしてくれ、  
・ガン予防 咳を鎮め、痰を切る。

・カリウム、ビタミンC・A(カロチン) カロチンは100gあたり約  
約10倍の量を含有!!

## 調理の目的



芯は苦味。加熱しすぎない。  
葉はあくが少なくやわらかいので  
生のままサラダに...

## おすすめの料理

おひし、汁物、鍋など



ベコン・パセリと一緒にソテーすると、  
独特の風味がとろ。

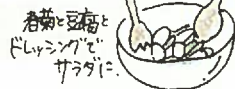
おひし、和えの  
汁とゆでて冷水中に浸すと  
色がきれいに!!

## サラダ春菊

葉はやわらか  
程よい香り。  
生で食べやすい。



春菊+大豆製品  
春菊の香りに大豆製品の匂いが  
相性がピッタリ  
胃腸にも優しい組み合わせ。



## ポイントアドバイス

肉の付け合わせに使用しよう。  
脂肪の代謝を助けてくれるよ。



# 小松菜

旬 9～3月

栄養豊富な青菜の王様

## 栄養・効能

・ガン予防 ・風邪予防 ・美肌効果  
・骨粗しょう症予防

・カリウム ・カロテン ・ビタミンC・E ・鉄分

## 調理の目的



アクが少ないので下ゆでも水にさらす必要も  
なく、栄養価をのがしにくい。

※加熱時間は少な目にして。ビタミンCが  
こぼれるよ

## おすすめの料理



ビタミンEを含むので、  
魚・レバーなどを組み合わせれば  
カルシウムの吸収率がアップ!!

## ポイントアドバイス

保存方法 ① 日持ちが悪いので早目に使用  
② 調理する前には根元を冷水中に浸すと  
葉にみずみずしさが戻ります

# ねぎ

旬 11月～3月

## 栄養・効能

・食欲増進 ・消化促進 ・疲労回復  
・風邪予防 ・冷え症改善



**葉** ビタミンA(カロテン)・C  
緑黄色野菜。栄養優れている。

**根** ビタミンC、カリウム、  
淡色野菜。葉効成分である硫化アリルが9割。  
消化促進、血行促進 → 冷えや神経痛、関節痛  
の緩和と緩和

発汗作用 → 風邪予防

## 調理の目的

・切り置きはしないように。  
・加熱しすぎないように。  
葉効成分の硫化アリルは揮発性  
なので、加熱しすぎると効果半減...

## おすすめの料理

お鍋の具、薬味



5cm程に切って素焼きした  
ねぎと魚と一緒に煮る。  
ねぎがおいしく食べられます。



ねぎを小口切りにして水にさらし  
絞ったものに、かつお節としょう油を  
かける。お好みでスタンプ料理に!!

## ポイントアドバイス

プランター  
簡単家庭菜園で...

購入した根の青ねぎと木根、この5cm位  
上の部分を切り、根、葉部分を土に植えると  
着目～数週間後青ねぎが収穫できます。



# さつま芋

旬 9～12月

ビタミンCは  
りんごの約7倍

## 栄養・効能

・便秘予防 ・風邪予防 ・ストレス対策  
・ビタミンB1、B2、C ・カリウム ・食物繊維

## 調理の目的



土のり皮をむいたら  
すぐ水にさらして  
変色を防ぐ



焼き芋は  
ビタミンCは90%残っている

じっくり加熱すると  
甘味がUP!!

## おすすめの料理

煮物、揚げ物



煮物

細いさつま芋を輪切りにして水に  
さらし、水煮する。水が乾いたら、みりん  
しょう油を味付けし、味噌汁に入れて煮る。

お弁当  
おやつに

## ポイントアドバイス

保存方法 ① 室温は13～15℃  
冷蔵庫は温度が低  
すぎて傷んでしまう。



皮ごと4cm長さのせん切りにし、  
水ごとさらす。  
フライパンにごま油で1分ほど  
炒め、牛肉を炒め、さつま芋を  
加えて更に炒める。少し火を止  
たら火を止め、一味とろからし、  
ねぎを入れる。