

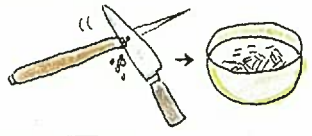
ごぼう

旬 11~2月, 4~5月 新じゃが
ごぼうを食用に用いるのは、日本だけ!!

栄養・効能 ・大腸ガン予防 ・動脈硬化予防
 ・食物繊維

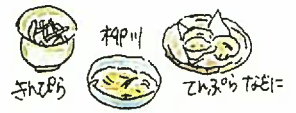
もろから薬用として利用

調理のコツ



特有の香りを生かすため、皮はむかずに包丁の背でこそげるか、タワシでこする。切ったらずに水にさらし、アク抜きをする。

おすすめ料理



ごぼうスープ
 玉ねぎ、ごぼうとバターで炒める。小麦粉を加え粉がまがたくなるまで更に弱火で炒める。水と固形スープを加えて煮る。ミキサーでクリーム状にし、牛乳を加えて火にかけて塩こしょうで味付けする。

ワンポイントアドバイス

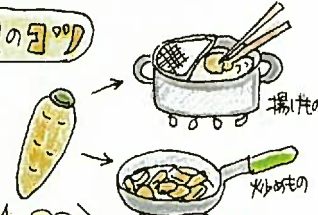
- 保存方法
- ◎ ごぼうは乾燥に弱いので、土つきのものを選び、新聞紙にくるんで冷暗所で保存する。
 - ◎ 時間と共に風味がおちてくるので早目に食べよう。

人参

旬 11~12月 一種 β-カロテンは野菜の中でトップ

栄養・効能 ・ガン予防 ・風邪予防 ・疲労回復
 ・カロテン ・カルシウム ・食物繊維

調理のコツ



ニンニクの皮には栄養成分がいっぱい!! しかも直売所のニンニクの皮は農薬も少ない安心せよ。むかずに使用しよう。

油を使って調理すると、β-カロテンの吸収率UP

サラダは マヨネーズもドレッシングも...

おすすめ料理

ニンニクのしりしり料理



炒めて、さけるだけ! 味がおいしい!



ワンポイントアドバイス

生のニンニクはビタミンCを壊す酵素が含まれています。大根おろしに加える時や生のジュースにする時は、レモン汁や酢を入れて酵素の働きを抑えよう!!

里も

旬 8月, 10~2月 いも類の中で一番エネルギーが低い

栄養・効能 ・肥満予防 ・便秘予防 ・疲労回復
 ・食物繊維 ・カルシウム

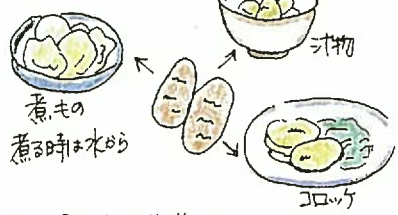
調理のコツ



皮をむく時に塩をつけてむくとかゆくない!!
 ・皮のまま2~3分ゆで、そのままマヨネーズや醤油でキーンパーンなど押しつぶしながらいしをむける。

ぬめりは薬効成分が多く含まれているので、どろろがよい!! (菜の花)
 皮をむいて塩をぬり、2~3分下湯してから調理しよう。

おすすめ料理



冷凍する時は少しかた目にゆでて冷凍。使い時は、だし汁で煮ると甘くて簡単なあがりに!!

ワンポイントアドバイス

- ◎ 茎は乾燥させ、ズイキとして食べることができる。ズイキは出産後に血をきれいにすると言われてる。
- ◎ 保存方法: 泥つきのまま新聞紙にくるんで冷暗所へ

間引き菜

栄養満点なのにスピーディに食べられるから手に入らないうえに

栄養・効能 ・ガン予防 ・風邪予防
 ・カロテン ・ビタミンB₁, B₂, C, ・カルシウム

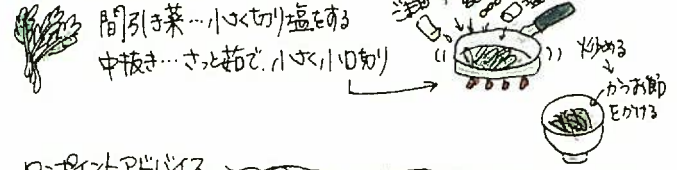
調理のコツ

人参・大根・カブ・ごぼう... 煮びなし

おすすめ料理

- ◎ ごぼう... 若い葉と軸なので香りもよい
- ◎ 人参... かき揚げや白和えに
- ◎ 大根... 『おくら』としてご飯にのせる
- ◎ 大カブ... 大変やわらかく、火くとおいしい

我が家の『おくら』



間引き菜... 小く切り塩をふる
 中板... さと茹で、小く小く切

ワンポイントアドバイス

間引き菜とは... 野菜の種をまき過密に発芽すると、立派な野菜がでなくなるため、適正な間隔になるように『間引き』をし、この間引きは野菜のこぼれ。未熟だがやわらかくて、おいしい!!