

野菜クイズ

①②③のうち、正解はどれでしょう？

1. かぶの栄養価の高いのはどっち？

- ①根の部分
- ②葉の部分
- ③どちらも変わらない



2. 小松菜の栄養素でほうれん草の約3倍含まれているものはどれでしょう。

- ①ビタミンA
- ②鉄分
- ③カルシウム



3. 大根のサラダや生食にむいているのはどの部分でしょう。

- ①葉に近い部分
- ②まん中の部分
- ③先に近い部分



正解を確認してみよう！

冬の行事食

行事食には、私たちの祖先の知恵や祈り、自然を愛する豊かな心などが詰まっています。

とうじ
冬至 (12月22日頃)
大晦日 (12月31日)
正月 (1月1日)

じんじつ
人日の節句 (1月7日)
鏡開き (1月11日)
小正月 (1月15日)
節分 (2月3日)

はつまつ
初午 (2月最初の午の日)

かぼちゃ 小豆粥
年越しそば
おせち料理 お雑煮
お屠蘇
七草粥
お汁粉 お雑煮 揚げ餅
小豆粥
福豆
いなり寿司 油揚げ料理



とうじ
冬至

「冬至」とは1年の中で夜が一番長くなる日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないといわれています。そのほか、きんかん・れんこん・にんじん・うどんなど、「ん」のつくものを食べるとよいと伝えられています。



☆行事食にチャレンジ☆
『かぼちゃの煮物』

<作り方 (4人分)>

- ① かぼちゃ 1/4個 (480g) は3~4cmの四角に切って面取りをし、ところどころ皮をむく。
- ② 鍋に水200cc、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ1と①を入れて火にかける。煮立ったら落としぶたをして弱火で10~15分煮る。

☆かぼちゃが固くて切りにくい時は、種とわたを除きラップをかけて電子レンジで1~2分加熱すると切りやすくなります。

【1人分エネルギー126kcal、食塩相当量0.7g】

光の恵みいただきます事業

冬の野菜ニュース



おすすめレシピ ~作り方は中面を参照~

レモン大根

市民のみなさんの声を聞いて作成しました。すぐに使える旬の野菜のお得情報などがいっぱいです！

管理栄養士より

冬の野菜はβ-カロテンやビタミンCが多く含まれ、免疫力を高め、皮膚や粘膜を保護し、体をあたためる働きがあります。上手にとり入れ、寒い冬をのりきりましょう。



旬の食材を使った
レシピ紹介 QRコード



光市健康増進課

TEL 0833-74-3007



かぶ

栄養価の高い葉っぱ

かぶの根部分は淡色野菜ですが、葉部分は緑黄色野菜に分類されます。

葉部分にはβ-カロテンなどのビタミン類やミネラル類を豊富に含み、免疫力アップ、生活習慣病予防、美肌、便秘改善、貧血や冷えの改善、ストレス軽減等優れた栄養効果があります。さっとゆでた後、よく絞って冷凍しておくとう便利です。

かぶは根だけでなく葉も一緒に食べるとよいでしょう。

かぶとじゃこの炒め物 ～カルシウムたっぷりのじゃこを使って～

<作り方（2人分）>

- ① かぶ2株（150g）は皮をむき6等分に切る。かぶの葉は洗って2cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油大さじ1をひき、①のかぶ、ちりめんじゃこ20g、かぶの葉の順に入れ、炒める。
- ③ かぶに火が通ったらごま小さじ2を加え、しょうゆ小さじ1で味をつける。

おいしいかぶの見分け方

- ・つやつやとして、白い肌のもの。
- ・ひげ根を切ったあとが小さいもの。
- ・葉がみずみずしく、黄変していないもの。



小松菜

ほうれん草の約3倍のカルシウム

小松菜は天然のマルチサプリと呼ばれるほど栄養成分が豊富な緑黄色野菜。なかでもカルシウムが豊富で、その量はほうれん草の約3倍！カルシウムは卵、肉類、大豆製品、魚介類などに含まれる「たんぱく質」、きのこに含まれる「ビタミンD」と一緒に食べると効率良く吸収できます。

またビタミン類やカリウムも多く含まれ、骨粗鬆症予防、むくみ予防、老化予防、免疫力アップにも効果があります。

小松菜の時短レシピ ～レンジで加熱して混ぜるだけ～



<作り方（2人分）>

- ① 小松菜1把（150g）は洗ってラップに包み、レンジで加熱する。（500W 2分）
- ② ①にお好みで下記のことを混ぜて味をつける。
 - ・ツナ…めんつゆ、からしで味つけ（写真上）
 - ・トマト、ハム…オリーブ油、塩で味つけ
 - ・しめじ…小松菜と一緒にレンジで加熱し、ごまマヨネーズで味つけ

おいしい小松菜の見分け方

- ・葉の緑色が濃いもの。
- ・葉肉が厚く、みずみずしいもの。
- ・茎が太く、株が張っているもの。



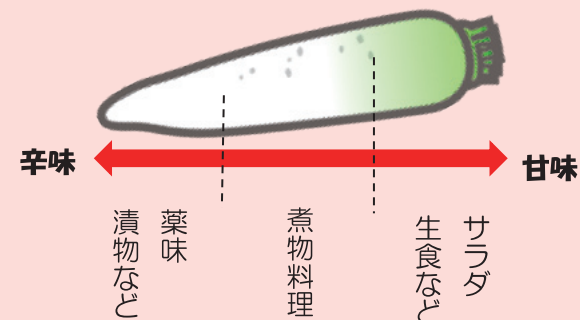
野菜クイズの答え 1-② 2-③ 3-①



大根

使い分けて美味しく食べよう！

大根は葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなります。それぞれの味の特徴を生かして美味しくいただきましょう。



レモン大根 ～簡単、日持ちするレシピ～



<作り方（大根1本分）>

- ① 大根1本を薄い輪切りにし塩少々をふり、しんなりしたら軽く水をきり保存容器に入れる。
- ② レモン1個を薄く輪切りにし①の大根の間にはさむように入れる。
- ③ ②にすし酢100cc、酢大さじ1を入れ冷蔵庫で冷やす。

おいしい大根の見分け方

- ・青首の部分は青く、白い部分は白いもの。
- ・スベスベで、ツヤとハリがあるもの。
- ・毛穴が深くないもの。

