

野菜クイズ

①②③のうち、正解はどれでしょう？

1. キャベツのしぼり汁から発見された
ビタミンは「ビタミンO」である。

- ①ビタミンU
- ②ビタミンG
- ③ビタミンN



別名はキャベジンと
いいます。

2. アスパラガスはアミノ酸の一種アスパラ
ギン酸を多く含みます。アスパラギン酸
の健康効果はどれでしょう。

- ①高血圧予防
- ②貧血予防
- ③疲労回復



3. ジャガイモはビタミン類が豊富。
このことからフランスでは、
「大地の〇〇〇」と呼ばれている。

- ①キウイ
- ②リンゴ
- ③イチゴ



正解を確認してみよう!

春の行事食

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。

^{じょうし}
上巳の節句(3月3日) ちらし寿司
(ひなまつり) はまぐりの潮汁
ひし餅 ひなあられ

春分の日 (3月21日頃) ぼた餅
花見 (桜開花の頃) 花見団子 行楽弁当
八十八夜 (5月2日頃) 新茶
^{たんご}
端午の節句(5月5日) 柏餅 ちまき
(子どもの日)



^{じょうし}
上巳の節句と^{たんご}
端午の節句

「上巳の節句」はひなまつりともいい、女の子の幸せ
を願う行事です。ひな人形や桃の花を飾ったり、ちらし
寿司やはまぐりの潮汁などのごちそうを食べたりして
過ごします。ひし餅やひなあられなどは、ひな人形に供
えてからいただきます。

「端午の節句」は、子どもの健やかな成長を願う行事
です。

☆行事食にチャレンジ☆ 『はまぐりの潮汁』

【作り方(4人分)】

- ① **はまぐり 8個**は塩水(水1L、塩大さじ2)に2~3
時間つけて、砂ぬきをする。
- ② 鍋に**昆布(5×10cm)**と**水700ml**を入れて中火
にかけ、ふつふつとしてきたら昆布を取り出す。
- ③ はまぐりを入れ、からが開き始めたら**酒大さじ2**を
加えて火を弱め、表面のアクをすくう。**薄口しょう
ゆ小さじ1/2、塩小さじ1/3**で味をととのえる。
- ④ **みつば4本**をさっと③の汁にくぐらせ、はまぐりと
ともにお椀に盛り、汁を注ぐ。

【1人分エネルギー 35kcal、食塩相当量 2.0g】

光の恵みいただきます事業

春の野菜ニュース



おすすめレシピ ~作り方は中面を参照~

キャベツの炒め漬け

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

春が旬の野菜には、アクの強いだけのこ、
わらび、ぜんまいなどがあります…これらの
野菜には、老廃物を排出し、免疫力を高
め、体を元気にしてくれる働きがあります。
食べすぎに気をつけながら春ならではの
季節の香りを味わいましょう。



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



キャベツ

胃腸の味方！ビタミンU

キャベツに含まれる栄養素のひとつ「**ビタミンU（別名、キャベジン）**」は、胃腸の粘膜や肝機能を正常に保ち、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防する働きがあります。また水に溶けやすく熱に弱いので、加熱せず生のまま食べる方が効率よくとれます。

キャベツの炒め漬け ～即席漬けで塩分カット～



<作り方4人分>

- ① **キャベツ1/8個（250g）**は2～3cm幅のざく切りにする。
- ② **赤唐辛子1本**は半分にちぎって種を除き、**酢1/3カップ、砂糖大さじ1/2、塩小さじ1/3**と混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに **ごま油大さじ1**と **にんにく（粗みじん切り）1かけ分**を熱し香りが出たら、①を入れて強火で炒め、油がなじんだら熱いうちに②を加え、火を止める。冷めるまで時々上下を返して混ぜる。

おいしいキャベツの見分け方

- ・同じ大きさなら重いもの。
- ・鮮やかな緑色で張りつつやがあるもの。
- ・切り口がみずみずしいもの。



アスパラガス

疲労回復に効果あり♪

アスパラガスに含まれる栄養素の1つ「**アスパラギン酸**」は体内でのエネルギー生成を促進し、疲労を回復させ、毒性を持つアンモニアを体外へ排出する働きがあります。アスパラガスには他にも「**ルチン**」（高血圧予防）、「**葉酸**」（貧血予防）等、いろいろな栄養素を含んでいます。

下処理は電子レンジで簡単に♪ ～ゆでるよりも栄養が失われず、おいしさもUP～

<手順>

- ① アスパラガスの根元の硬い部分を包丁で切り落とす。
- ② 耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱（500w 1分半～2分間）する。
- ③ 電子レンジから取り出し、冷めるまでラップをしたまま放置する。



①



②



③

おいしいアスパラガスの見分け方

- ・穂先がピンとして穂がしっかりしまっているもの。
- ・茎の太さが一定で、握ったときにしっかりと張りがあるもの。
- ・切り口がみずみずしく新鮮なもの。



野菜クイズの答え

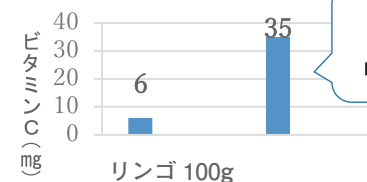
1-① 2-③ 3-②



ジャガイモ

ビタミンたっぷり大地のリンゴ

ジャガイモはビタミン類を多く含むためフランスでは「**大地のリンゴ**」と呼ばれています。なかでもジャガイモのビタミンCはデンプン質に守られているため、加熱しても失われにくいという特徴があります。



ビタミンCは
リンゴの約5倍！

ポテト玉を作って『時短』にチャレンジ！ ～サラダやコロケにアレンジできます～



<ポテト玉の作り方>

- ① **ジャガイモ（中2個 200g）**は皮をむき、1個を4等分に切ったものをポリ袋に入れる。袋の口がジャガイモの下になるように電子レンジに置いて、600wで3分間加熱する。
- ② 軟らかくなったらタオルで包み潰す。滑らかになったら4等分し、ラップで茶巾に包む。粗熱が取れたら冷凍庫へ入れる。

※冷凍保存期間は2週間程度。使うときは電子レンジで解凍する。（600w 40秒～1分）

おいしいジャガイモの見分け方

- ・皮が薄く表面がなめらかなもの。
- ・かたくしまりぶよぶよしていないもの。

