



冬野菜を知ろう！

たくさん食べておいしく栄養補給！

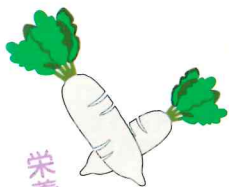


冬野菜は「コ」がすごい！

冬野菜とは、秋までに成長が終わり寒い季節に根付いている野菜のこと。

冬の畑は、天然の冷蔵庫。そこで根付いているので鮮度だけではなく、保存性にも優れています。また、寒さにさらされると糖度がグンと増すため、冬野菜は甘くて風味豊かです。通年で採れる野菜も、他の季節に比べると甘みを感じませんか？

栄養がたっぷり含まれている冬野菜は、体の中からキレイにしてくれる頼もしい味方です。



栄養たっぷり
美容効果も



白菜

白菜は、ビタミンB1が多い豚肉との相性が Good！

◆特長

病気になるにくい体と美しく輝く肌を作る要素が多く含まれています！

★ビタミンC…風邪予防やしみ対策

★カリウム…体内の老廃物を排出し高血圧を予防

冬季のものは、柔らかくシャキシャキ感が味わえます。

◆保存方法

●使い切れずに残ってしまった白菜は、鮮度を逃がさないようにラップで包んで冷蔵庫に入れましょう。

●まるごと二玉を保存する場合は新聞紙に包んで、立たせた状態で置いておくこと2〜3週間程度は腐りません。

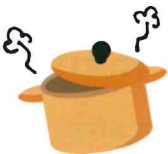
◆新鮮な白菜の選び方

- ・より白く、黒い斑点や茶色いシミがないもの。
- ・お尻の切口が新鮮なもの。
- ・葉先が黄色くなっていないもの。
- ・先端までしっかり巻かれているもの。



キャベツ

葉に厚みがあって煮崩れしにくいので、ロールキャベツやポトフ等の煮込み料理に抜群☆



◆特長

原産地の中国では「薬用植物」といわれるほどの疲労回復効果や血液をサラサラにし、血行を良くして体を温めてくれる働きがあります。

◆匂いが気になる…

ねぎ独特の強い香りは「硫化アリル」と呼ばれるもの。ビタミンB1の吸収や働きを高める役割をしている大切な栄養成分なんです。

◆保存方法

- 乾燥を防ぐためには、新聞紙で包んで常温保存。
- 横に寝かせず、立てておくとしおれず長持ち。
- 使いかけのものはラップで密封し、冷蔵庫へ入れます。



鮮度を守る
必須アイテム

◆新鮮な長ねぎの選び方

- ・軸にハリやツヤがあるもの。
- ・葉先がピンとしているもの。



◆特長

一年を通して流通していますが、冬季は葉が柔らかく甘みが増しています。寒さによるストレスから甘みが増すものなので、雪下で収穫したキャベツは特に甘いのです。

大きめの葉1枚で1日に必要とされるビタミンCの約7割を摂取することができます。

◆保存方法

- カットしたものは、ラップで包み冷蔵庫で保存しましょう。
- まるごと二玉を保存する場合はキャベツの芯をくり抜き、その中に湿らせたペーパータオル等を詰めること2週間程度持ちます。

◆新鮮なキャベツの選び方

- ・濃い緑色で巻が固く、ツヤがあるもの。
- ・大きさや形よりも、ずっしりと重いほうが良い。