

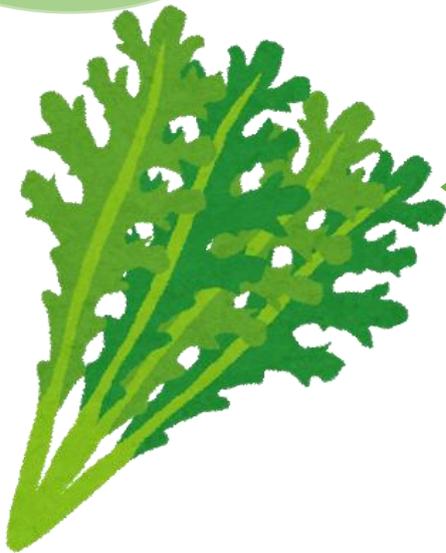


キッチンだより No.35

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

11月

みずな



みずなは京都原産の野菜で

京菜とも呼ばれます。

みずなは**ビタミンC**や**カロテン**などの

ビタミンや**カルシウム**や**カリウム**といった

ミネラル、**食物繊維**が豊富で

バランスのとれた**緑黄色野菜**です。

目利きのポイント⇒緑色が鮮やかで、茎が白いものを選びましょう。

水耕栽培は、株が小さく、味が薄いです。

露地栽培は、茎がしっかりとしていて、風味も強いです。

調理、保存のポイント⇒サラダのように生食する場合は

刻んでから塩揉みすると、しんなりして

食感が良くなります。葉先を乾燥させないように

新聞紙に包んでからビニール袋に入れ

野菜室で保存すると、2～3日持ちします。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>

グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣