

四季折々の野菜

春

日本には「四季」があります。それぞれの季節には、美味しいものがたくさんあります。見た目にも食欲をそそったり、食感を楽しんだり、また、栄養的にも満足のいく物がたくさんあります。特に野菜は色々なお料理に使える万能なものです。これらの野菜を彩りよく、たくさん食卓に並べましょう。また、買って来た野菜を少しでもいい状態で保存するコツを知っていると、無駄なく美味しい状態でその野菜を食べることができると思います。栄養素や保存方法は「表1」を参考にして、「四季」を食卓で感じてみませんか。

表1 春の野菜

野菜名	主要栄養素・他	保存方法
じゃがいも	ビタミンC・カリウム・食物繊維	風通しのよい冷暗所
たまねぎ	ビタミンB ₁ の吸収を助ける	通気性のよいネットなどで冷暗所
アスパラガス	ビタミンA・B 亜鉛	冷蔵庫の野菜室に立てる
ふき	カロチン・ビタミンC・カルシウム	ラップのまま冷蔵庫の野菜室
たけのこ	ビタミンB ₁ ・B ₂ 食物繊維	あく抜きして保存(水を張った蓋付き容器で冷蔵庫)
キャベツ	ビタミンC	ぬらしたペーパータオルに包んでポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室
みつば	(カロチン・カルシウム)テルペン化合物ががん予防・結石予防・老化防止	水を入れたコップに差し立てたまま冷蔵庫へ
にら	カロチン・ビタミンB ₁ ・C・カルシウム	水をよくふき取りペーパータオルに包みポリ袋で冷蔵庫の野菜室
さやえんどう	カロチン・ビタミンC	買って来たポリ袋のまま冷蔵庫の野菜室

ここには、右図のお料理のタイトルを入力してください。

下のURLより、キャベツを使った料理の写真を挿入して下さい。

