



寒さも身に染みる季節になりました。今の時期に旬の野菜には、私たちが寒い冬を乗り切るために必要な栄養素がたっぷりと含まれています。代表的な「冬野菜」といえば大根、白菜、ほうれん草、ごぼう、かぶ、春菊、ねぎ、里芋など。これらを上手に摂り入れ、寒い冬を乗り切りましょう！

冬野菜の上手な食べ方①

☆栄養を逃さずキャッチ

冬野菜に豊富なビタミンCやビタミンA、カリウムなどは水に溶け出てしまいます。みそ汁やお鍋など、煮汁までいただく料理がベスト！あたたかいスープで体もぽかぽか～

☆薬味を使おう

この時期、ねぎ、にんにく、しょうがは常備しておく◎血行促進や新陳代謝を高めて体を温めてくれます♪香味野菜には殺菌力や解熱作用があるものが多いため、風邪気味のときには特に摂取を。



今が旬!

《良い大根の選び方》

- ① 皮に張りツヤがある
- ② すっしりと重みのあるものがおすすめ
- ③ ひげ根の穴は少なめで、あまりゆがまずに均一に並んでいるもの

《部位によって味が変わる?!》

上 部→甘味があるのでサラダや大根おろし、漬け物に。
中央部→はほどよいかたさで甘味もあるので煮物に最適。
先端部→ややかためで辛味もある。炒め物や汁物、辛味の好きな人はおろしでも。

大根のおはなし



炊飯器で作れる♪ 大根と鶏肉のとろとろ煮

《材料(3人分)》

- ・大根 12cmくらい
- ・鶏もも肉 1枚
- ・水 300ml
- ・酒 大さじ3
- ・和風顆粒だし 小さじ2弱(5g)
- ・醤油 大さじ4
- ・砂糖 大さじ4
- ・お好みでいりごま(仕上げに)

A

《作り方》

- ① 炊き込み機能がある炊飯器(5合炊き以上)にAの調味料を入れ、良くとかす。
- ② 大根は皮をむき2cmの半月切りに、鶏肉は筋を取り一口大にカットする。
- ③ ②を①の炊飯器に入れてス
- ④ をイッチオン!
- ⑤ フizzerが鳴ったらへうで裏表返す。(煮崩れしやすいので注意)その後、保温モードで1時間ほおっておく。
- ⑥ 器に盛り、お好みでごまをかけたら出来上がり◎



※お鍋でも作れます! 下茹でした大根と鶏肉を軽く炒め、Aを入れたら落し蓋をして弱火で20~30分♪