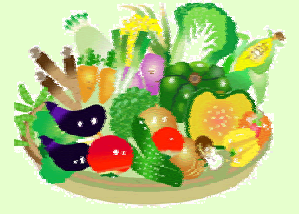


# 旬の野菜を

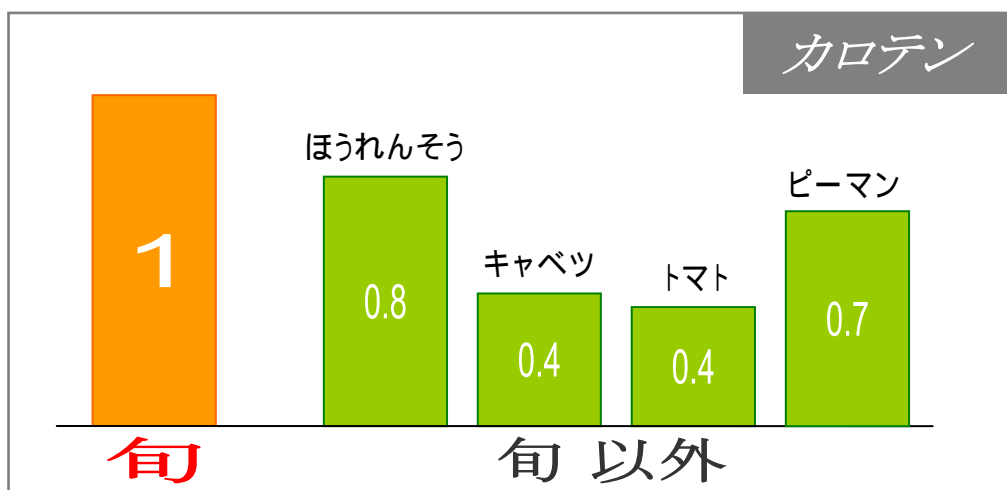
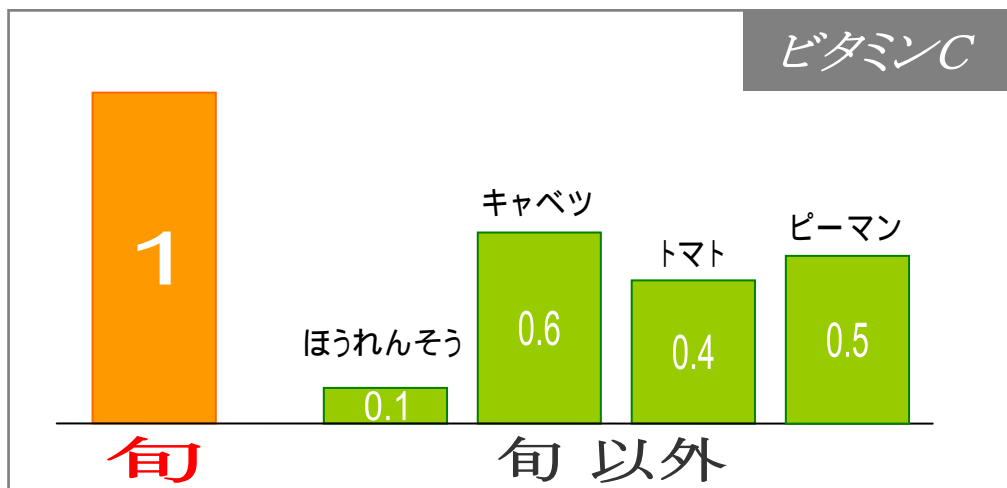
# 食べましょう!



## 旬の野菜を食べるメリットは？

多くの野菜は1年中出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは 安価で味が良く、栄養価も高い ものが多いです。

## 栄養価の差はどのくらい？ (旬を1とした場合)



グラフの  
野菜の旬

ほうれん草

12～1月

キャベツ

3・4月

トマト

8・9月

ピーマン

6～8月

表示は割合で、栄養素の実質量ではありません

参考文献：「野菜のビタミンとミネラル」 女子栄養大学出版、辻村卓 編著  
「からだにうれしい野菜の便利帳」 高橋書店、板木利隆 監修

# 野菜類の旬 あれこれ



せり(春)



春キャベツ(3~5月)



完熟トマト(6~9月)



寒じめほうれん草(12・1月)



たけのこ(4~5月)



スナックえんどう(4~5月)

## ご存知ですか？ 寒じめほうれん草

ほうれん草は気温が氷点下になると凍らないように自ら糖分を作るので、甘みが増します。最近ではハウス栽培のほうれん草を、収穫前にあえて外気にあてる栽培法があります。この栽培法によって育てられたほうれん草を“寒じめほうれん草”と言います。



エネルギー 34Kcal 塩分 0.3g 食物せんい 1.1g (1人分)

## ■ キャベツとあさりのワイン蒸し ■

### 材 料 (2人分)

キャベツ……………120g  
アサリ……………殻つき75g  
バター……………2g  
白ワイン(又は日本酒)…大さじ1・1/2

### 作り方

アサリは塩水につけて、砂をはかせておく。

キャベツは食べやすい大きさにちぎるか包丁で切り、芯の部分は薄切りにする。

鍋に白ワインとバター、アサリを入れ火にかける。バターが溶けたら、

その上にキャベツを加えてふたをし、中火で3分蒸し煮にする。

上下を返して、ふたをしてさらに3分位蒸し煮にし、キャベツがしんなりしたら器に盛る。