

いい感じNO. 41 フレゼントクイズの答え♪

この花の名前は何?? **パ****ク****チ****ー**



パクチー

パクチー:セリ科コエンドロ属で、地中海沿岸地方、中東原産。日本では生食する葉を「パクチー」、乾燥させた種子や葉を香辛料として「コリアンダー」と呼ぶことが多いです。生の葉には独特の強い香りがありますが、東南アジアの料理には欠かせません。ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、近年注目を集めています。

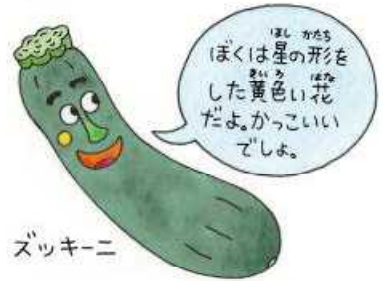


パクチー



ズッキーニ

ズッキーニ:ウリ科カボチャ属の野菜。キュウリのようにも見えますが、カボチャの仲間です。カロテンやビタミンを含み、風邪予防や美肌効果があるといわれています。味にくせがないので、炒めものや煮ものなどさまざまな料理に使えます。育ちすぎたものは味が落ちるので、あまり大きくないものを選びましょう。



ズッキーニ



ゴーヤ

ゴーヤ:ウリ科ツルレイ属の野菜。東インドと熱帯アジアが原産で和名は「にがうり」といいます。独特の苦みは、モモルデシンという成分によるもので、食欲増進と血糖値を下げる働きが期待できます。ビタミンCやカリウムも豊富で、夏バテ解消にも役立ちます。イボにすき間がなく、ツヤのあるものがおすすめです。



ゴーヤ



ブルーベリー

ブルーベリー:ツツジ科スノキ属の果物。疲れ目の予防や改善に役立つといわれているアントシアニンを多く含みます。食物繊維も多く含み、便秘の解消など美容に良いといわれています。ブルーベリーは追熟しないので、なるべく早く食べるようにしましょう。ジャムやドレッシングに加工したり、冷凍保存すると便利です。



ブルーベリー

皆さん答えは分かりましたか？

* 当選の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

(170701 JACERESA PRESS)