

いい感じNO. 40 フレゼントクイズの答え ♪

この花の名前は何?? コ マ ツ ナ



コマツナ

コマツナ:アブラナ科アブラナ属の野菜。ハウス栽培も盛んで通年市場に出回っていますが、本来の旬は冬。霜に当たると甘みが増しておいしくなります。見た目はホウレンソウに似ていますが、アクがほとんどないため、下茹でせずに生食でも使えます。鉄分やカルシウムを豊富に含むので、積極的に食べましょう。



ショウガ

ショウガ:ショウガ科ショウガ属の香味野菜。世界中で広く食べられています。魚や肉などの臭みをとる消臭作用の他、細菌の増殖を抑える抗菌作用が高く、老化やがんを予防する効果も期待できます。加熱したショウガを食べると、体の中から温まるので冷え性に効果的とされています。



ソラマメ

ソラマメ:マメ科ソラマメ属の野菜。諸説ありますが、世界最古の農作物の一つともいわれています。ビタミンB群やビタミンC、鉄などをバランスよく含んでいます。ソラマメは収穫後、鮮度が落ちやすいので、購入後はなるべく早めに調理しましょう。すぐに食べられないときは、茹でて冷凍保存がおすすめです。



トウガン

トウガン:ウリ科の淡色野菜で、90%以上が水分の野菜。余分なナトリウムを排出し、血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいるので、むくみの解消や高血圧に効果があるとされています。旬は夏ですが、切らずに丸ごと風通しの良い冷暗所に保存すれば、冬までもつことから、この名前がついたそうです。



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。

(161201 JACERESA PRESS)