

いい感じNO.36 フレゼントクイズの答え

← この花の名前は何??

ア カ シ ソ



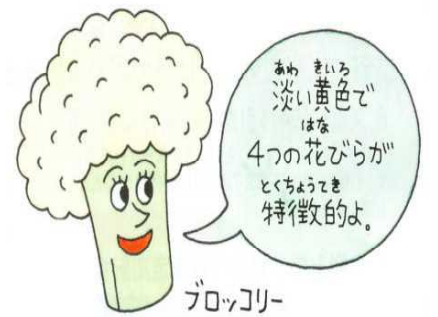
アカシソ

アカシソ:シソ科シソ属の一年草で、香味野菜として食用にされています。シソの爽快な香りのもととなっているペリルアルデヒドは胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。また、防腐作用もあるため、刺身の添え物や薬味として活用されています。



フロッコリー

フロッコリー:アフラナ科アフラナ属の緑黄色野菜。ベータカロテンやビタミンC、鉄と造血作用のある葉酸が含まれているので、貧血予防に効果的です。ツボミの他に、茎にもビタミンCが豊富に含まれているので、あますところなくフロッコリーの美味しさを堪能をしましょう。



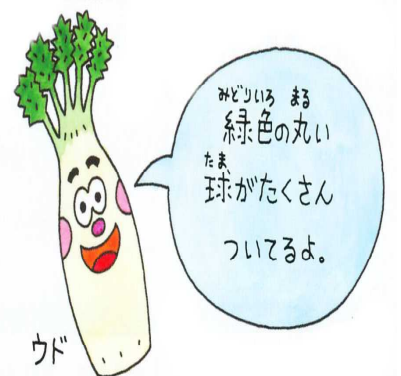
コマツナ

コマツナ:アフラナ科アフラナ属の緑黄色野菜。冬が旬なので「冬菜」とも呼ばれています。冬に不足しがちなビタミン類が豊富に含まれているほか、カルシウム、カリウム、鉄分を含有している万能野菜。アクが少ないので下ゆでせずそのまま調理することができます。



ウド

ウド:ウコギ科タラノキ属の多年草。ウドは生のまま食べることができますが、アクがあるため、皮を厚めにむいて水につけてから調理しましょう。漬物や煮物など様々な料理に活用できます。また、皮もきんぴらなどにして、違ったを味わい楽しんでみてください。



みな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。

(141201 JACERESA PRESS)