

いい感じNO. 42 フレゼントクイズの答え♪

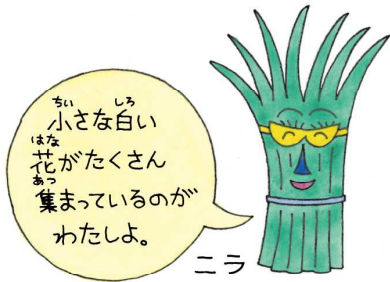
← この花の名前は何??

ニ ラ



ニラ

ニラ:ユリ科ネギ属。「古事記」や「万葉集」にも登場し、漢方薬として古くから利用されてきました。ベータカロテンやビタミン類を豊富に含み、風邪の予防などの効果が期待できます。鮮度が落ちやすいので、できるだけ早く食べるようにしましょう。また、花火のような白い花もおひたしや天ぷらで食べることができます。

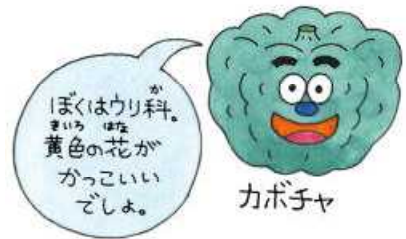


ニラ



カボチャ

カボチャ:ウリ科カボチャ属の緑黄色野菜。日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの3種類に分けられますが、一般に流通しているのは西洋カボチャです。カボチャは収穫後、追熟させることで甘みが増します。ヘタが枯れて乾いているのが熟している証拠。種も栄養価が高く、調理するとおいしく食べることができます。



カボチャ



ゴマ

ゴマ:ゴマ科ゴマ属。種子を洗って乾燥させた状態のものを食用とします。生のままでは種皮が固くて香りも良くないので、通常は炒ったものを食べます。成分の半分以上を占めるのが脂質で、不飽和脂肪酸が多く含まれています。コレステロール値などを下げる働きがあるので、生活習慣病の予防効果が期待できます。



ゴマ



イチゴ

イチゴ:バラ科の多年草。ビタミンCを豊富に含み、風邪などの感染症の予防や老化防止の効果が期待できます。イチゴは、ヘタを取って洗ったり長時間水につけておくと、水溶性のビタミンCなどが流れ出てしまいます。食べる直前に、ヘタをつけたままさっと洗うのがおすすめ。日持ちしないので、早めに食べましょう。



イチゴ

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。

(171201 JACERESA PRESS)