

野菜ってすごい！野菜っておいしい！！

○クイズの解説○

Q1. 新鮮でおいしいアスパラガスは？



アスパラガスは鮮度が良いと穂先が締まっています。鮮度が下がるとこの穂先はどんどん開いてきます。はかま（茎上の三角形のりん片葉）が正三角形であるほうがおいしいそうです。

Q2. ナスに含まれるナスニンとは。

ナスニンとはナスの皮に含まれる成分の1つです。抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化の予防に効果があります。



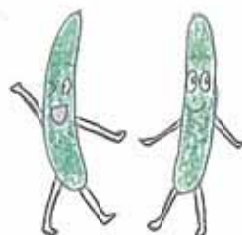
Q3. ごぼうの食物繊維を多く摂れる切り方。

ごぼうには食物繊維の一種であるリグニンが含まれ、腸の調子を整える作用があります。このリグニンは切り口に発生します。切り口が大きくなる「ささがき」はリグニンの発生を増加します。



Q4. きゅうりに適した保存方法は？

きゅうりは低温に弱い野菜なので、野菜室程度の温度が最適です。野菜は、畑になっている時と同じ状態で保存しておくとうち長持ちします。



Q5. トマトがビタミンCを多く含んでいるのは？



トマトは熟して赤くなるほどビタミンCが豊富に含まれています。

Q6. 大根の栄養価が高い部分は？

大根の先端は成長して伸びていこうとする力が強いので、その分栄養価が高いです。そのため辛みも強くなります。

Q7. レンコンのネバネバ成分の効果は？



ネバネバ成分はムチンという成分です。ムチンは胃や腸の粘膜を保護し、消化吸収力を助けます。



Q8. 冬瓜の旬は？

冬瓜の旬は夏です。冬まで保存ができるので名前に冬が使われています。

Q9. 野菜の鮮度が回復する温度



野菜を50℃で洗うとヒートショックという現象が起こります。

これは葉っぱの表面の気孔が開き、細胞に水分が取り込まれる現象です。

そうすることで鮮度が回復します。



Q10. 岡山県産で品質が日本一の野菜。

岡山で1番の生産量を誇る千両ナスは、色、ツヤ、果肉の質など、東京や大阪などの市場で高い評価を得ています。





○ケーキサレ○

[材料]

(3~5号炊き炊飯器1個分)(8人分)

ホットケーキミックス	150g	青ピーマン	30g
牛乳	100g	にんじん	130g
卵(Lサイズ)	50g	かぼちゃ	100g
ベーコン (できればブロック)	70g	トマト	50g
玉ねぎ	100g	じゃがいも	60g
ナス	100g	粉チーズ	30g
セロリー	50g		

[作り方]

- ① ベーコンやジャガイモ、全ての野菜を細かく切り、ベーコン以外の具材は耐熱用の深皿に入れ、ラップをかけて3分間レンジにかける。野菜によってはフードプロセッサーなどで細かくしてもよい。
- ② 卵、牛乳、ホットケーキミックスを炊飯器の釜で混ぜ合わせ、具材を全て加える。
- ③ ②の釜を炊飯器にセットし、白米を炊く場合と同じコースで炊飯する。
- ④ 炊飯器が炊飯状態から保温状態に変わったら、1度楊枝や竹串を刺してドロっとした液体が付いてこないかチェックする。生地が付いてこなければ出来上がり！
生地が付いてくる場合はもう1度炊飯を行なう。

**野菜はレシピの通りでなくてもOKです！
色々な野菜で試してみてください！！**