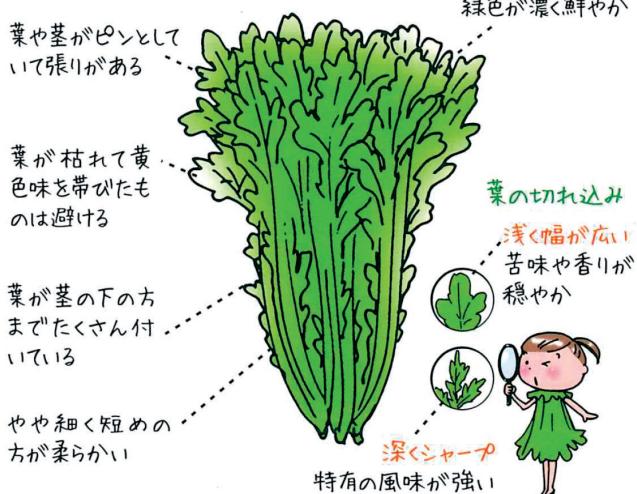


## 見分け方



↓クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

0360103

お手数ですが  
63円切手を  
お貼りください

平川市本町北柳田 23-8

J.A.津軽みらい  
広報係 行

ご住所		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
男・女	( )	-

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 イニシャル希望



## チュンギクのチカラ

### β-カロテン

強い抗酸化作用があり、免疫力アップや風邪予防、がん予防にも効果的。体内でビタミンAに変換され、髪や肌の健康維持、視力維持に働く

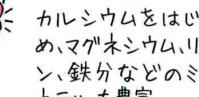


骨の強化と体の調整機能を維持!



### 食物繊維

腸内環境を整えて、脂肪の吸収を抑制する作用が期待できる



### ミネラル類

カリウムが豊富で、むくみの改善、高血圧に効果が期待できる。筋肉のけいれん予防にも効果的



### ビタミン類

貧血予防に効果的な葉酸、止血作用のあるビタミンKを含有

リモネンやα-ピネンなどが自律神経に作用し、リラックス効果が期待できる。食欲増進、胃の活性化や保護、せき止めなどの作用があるといわれている



### 特有の香り

リモネンやα-ピネンなどが自律神経に作用し、リラックス効果が期待できる。食欲増進、胃の活性化や保護、せき止めなどの作用があるといわれている



## 楽しみ方・食べ方のコツ

### サラダに……

#### ゆで方

おひたしやあえ物にする場合、塩を加えて熱湯で「下ゆで」



葉が柔らかく鮮度が良いものを選ぼう。茎から葉を摘み、葉の部分だけを使用。さっと熱湯を掛け、冷水にさらしてから使っても特有の香りが立って美味

堅い根元を先に入れ、15秒ほどしてから葉を入れる



葉はさっと湯に通し、すぐにあげて冷水にさらす。気を切る



#### ソースとして……

ゆでた後ミキサーにかけピューレ状にして魚料理に!



サラダをはじめ、パスタやグラタンなど洋風料理にも

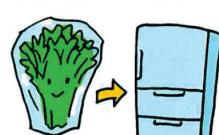


あくが少ないので下ゆでせずにおひたしや鍋物にそのまま使える



## 保存方法

風味が損なわれるため早めに使おう



### 冷凍保存

塩を入れた熱湯でさっと硬めに下ゆでし、すぐに冷水に落としてから水気をよく切る。小分けしてラップに包んで冷凍庫へ

### 冷蔵保存

乾燥しないようぬれた新聞紙やペーパータオルで包み、保存袋などに入れて冷蔵庫へ

### 立て保存

寝かせておくと茎が曲がりやすくなる。ただし汁物は凍ったまま調理OK