

タアサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】冬(12~2月ころ)

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、カリウム、カルシウムなど

解説 KAORU

# ベジタブルライフ

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの  
タアサイ  
～栄養満点!中国生まれの冬の青菜～

## 選び方

全体に張りつやがある

茎がみずみずしくしっかりしているものが新鮮

細かいわがが多い方が甘いよ

NG  
しおれている

葉が濃く鮮やかな緑色、葉が肉厚

葉脈がはっきりしている

葉が広がっていて大きい

## 保存方法

### 冷蔵保存

様子を見ながら早めに使い切ろう



野菜室に立てて保存  
乾燥を防ぐため新聞紙などに包んでポリ袋に入れる  
根元を湿らせたペーパータオルで覆うとより長持ちする

### 冷凍保存



ゆでるか、炒めて、一度火を通す  
ラップに小分けして冷凍用保存袋に1か月ほど保存OK



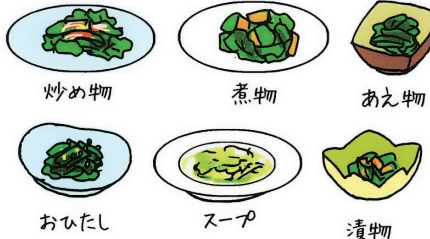
食感が損なわれないよう、凍ったまま鍋やフライパンに入れて調理するのがポイント



長期保存  
塩漬けもおいしい!

## 楽しみ方・食べ方のコツ

### 和洋中と幅広い料理に



下ゆで不要で時短調理♪



小松菜やチンゲンサイの代わりに癖がなくシャキシャキとして甘味がある火の通りが早く煮崩れにくい

### おいしくて栄養価アップ!

豚肉や牛肉、エビ、卵、油など



花芽は、ナバナと同じような食べ方がおいしいおひたしがお薦め

## タアサイのチカラ

### β-カロテン

体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護  
老化予防や美肌に効果的  
強い抗酸化作用があり、免疫カアップ、生活習慣病予防に効果が期待できる。β-カロテンとの相乗効果で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的



### カルシウム ビタミンK

骨や歯を強化し、健康維持に役立つ  
骨粗しょう症予防にも効果的



### カリウム

余分な塩分を体外に排出する作用  
むくみの解消、高血圧予防に効果が期待できる



### 効果的な調理法

ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂取することで吸収率が上がる。β-カロテンやミネラル類は熱に弱いので、さっと炒めるなど加熱時間を少なくするのがコツ



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが  
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA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