

ビーツのチカラ

カリウム
高血圧予防やむくみ改善に効果が期待できる

ビタミンB6
皮膚の炎症を抑える効果

葉酸
新陳代謝や成長促進に効果的。胎児の発育に欠かせない栄養素

食物繊維・オリゴ糖
腸内環境を整える働き。便秘解消、肥満予防、美肌に効果的

ビタミンD
胃粘膜の修復や保護作用

アリルイソチオシアネート
食欲増進作用や抗菌作用の辛味成分

カルシウム・ビタミン
骨や歯の強化、骨粗しょう症予防

βカロチン色素「βカロチン」「βタキサンチン」
強い抗酸化作用で、老化や生活習慣病予防、免疫力アップに効果的

βタイン
肝機能を高め、脂肪を付きにくくする働きがある

保存方法

冷蔵保存
新聞紙でくるむかビニール袋などに入れて野菜室へ
根と葉の部分を切り分けて保存
根の部分は週間、葉は2日程度で食べ切ろう

冷凍保存
丸のまま水からゆでて冷ます
皮をむいて使いやすいサイズにカット
冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ
解凍後は崩れやすい
スープやスムージーがお勧め

そのままでは根の栄養が葉の成長に使われてしまうよ

↓ 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

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ビーツ
～若さを保つ抗酸化フード～

ビーツのプロフィール
【分類】ヒユ科フダンソウ属
【原産地】地中海沿岸
【おいしい時期(旬)】6～7月ころ、11月ころ
【主な栄養成分】カリウム、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、ベタシアニン、ベタキサンチン、アリルイソチオシアネート、ビタミンDなど

解説 KAORU

見分け方

葉の付け根部分がみずみずしい
左右均等
凹凸や傷が少ない
きれいな丸形でゆがみがない
皮がめくれていない
葉がみずみずしい
直径7～8cmが理想
NG
収穫後、葉が付いたままだと葉から水分が抜けちゃうよ

皮の表面が滑らか

楽しみ方・食べ方のコツ

じっくり加熱調理したビーツは、ホクッとした食感と優しい甘味が引き出される。さまざまな料理に彩りを添えるよ

下ゆで
皮付きのまま鍋に入れて竹串がスッと通る程度まで弱火で30分ほどゆで、皮をむいてカットし、煮込み料理、サラダ、炒め物、スムージーなどに

葉はおひたしにもどうぞ

酢漬けやサラダなどは、歯応えを残すため少し硬めにゆでるか、生のまま薄くスライスする

竹串で何度も刺すと色素が抜ける

塩は調理の仕上げに

お湯に酢やレモン汁を少し加えると、色がきれいに残る

ほどほどに 色が抜けやすい

焼く
皮付きのままアルミホイルで包み180度のオーブンで40分ほど焼くとホクホク食感に。十字に切れ目を入れると中まで加熱できる

生のまま
皮を厚めにむいて、食べやすい薄さにスライスしてサラダに

お勧め
年輪模様の「渦巻きビーツ」がサラダ向き

色素が服に付くと落ちにくい! まな板にも色が付くので、洗った牛乳パックやオーブンシートの上で切ると良い

ローズマリーやタイムなどのハーブと一緒に

注意