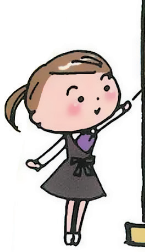
野菜ソムリエ上級プロ KAORUの ベジタブルライフ

クウシンサイ（ヨウサイ）

～若さを保つ抗酸化フード～



クウシンサイのプロフィル

【分類】ヒルガオ科サツマイモ属
【原産地】熱帯アジア
【おいしい時期（旬）】夏（6～9月）
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンB1・B2・C・K、葉酸、鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維など

解説：KAORU

クウシンサイのチカラ

豊富な栄養成分 老化予防、免疫力アップ!

β-カロテン
風邪や肌荒れの予防、生活習慣病の予防にも効果を期待
油と摂取することで吸収率が高まる

ビタミンC
β-カロテンとの相乗効果で力を発揮
抗酸化作用があり、夏の紫外線による肌の老化防止にも効果的

夏バテ予防に!

カリウム
夏は汗と共にカリウムが失われやすい
取り過ぎた塩分を体外に排出。血圧を安定させ、高血圧予防にも効果的

ビタミンB1
エネルギー代謝を高め、疲労回復に効果的

貧血予防に!

鉄
全身の組織に酸素を運搬する赤血球中のヘモグロビン生成に関わる

葉酸
造血作用があり体の発育にも重要

骨や歯の強化 骨粗しょう症予防に

カルシウム
骨や歯の強化に効果的

ビタミンK
カルシウムを骨に定着させる働き

マグネシウム
骨の生成を助ける

見分け方

楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味でさまざまな料理に
スープ、おひたし、あえ物、天ぷら、卵とじ、カレー（グリーンカレーなど）
中華料理やタイ料理などの炒め物によく利用される

炒め物は定番料理
油との相性が良い。豚肉も味や栄養価の面から相性の良い食材

シンプルな味付けでも美味
ニンニクで風味付けをして、塩を振るだけ!
短時間でサッと炒めるのがポイント
加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯触りがなくなるよ

加熱時間に注意!

下ゆでする場合は茎の太い部分と葉を分けると食感良く仕上がる
葉はさっと湯通し、茎は2分程度を目安に

生食OK
あくが少ないため、茎や葉の細く柔らかい部分は生で食べられる

保存方法

冷蔵保存
鮮度が命! 2～3日で使い切ろう
立てて保存するのが理想だよ
湿らせたペーパータオルか新聞紙で包み、ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存
すぐに使い切れないときの保存術
硬めにさっとゆでて小分けにしてラップに包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ
冷凍後の利用は、おひたし、あえ物、スープ、卵とじなどがお勧め

↓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 男・女	電話番号 （　　）　－

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。
どちらかに〇印をつけてください。

氏名希望　・　イニシャル希望