

# 野菜ソムリエ Canacoの

# キャベツの魔法



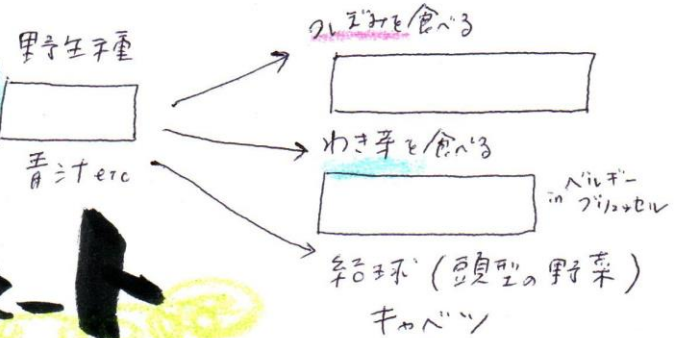
500円玉

《選び方》 外葉緑色が濃く、中の葉は白で少し、茎の切り口が割れていない。重く、巻きがしっかり、芯の高さが3/3以下

《保存法》 芯を先に使用、ぬるしたキッチンペーパーで巻く。

旬 = 12月 ~ 2月  
 春 = 3月 ~ 5月  
 夏 = 7月 ~ 8月

古代ギリシア  
 ローマ時代から  
 食用  
 地中海原産



# インテグレート 生

フラクトオリゴ糖  
 第7の栄養素  
 外葉にはカロテン

糸田月夜が  
 こわれた時に  
 つくられる為

江戸時代に日本へ  
 明治時代  
 芯と垂直に

→ 抗酸化作用、がん予防  
 消化液の分泌を促す。殺菌効果

\* キャベツから発見された  
 栄養素

(ビタミンU)

# 酢キャベツ

胃腸の調子を整える > 水溶性、熱に弱い  
 胃炎やけいふの回復



キャベツ 1/4個  
 塩 小さじ1  
 酢 200ml

《作り方》  
 ① 細切り → 塩をまぶす  
 ② 保存容器に入れ 酢を注ぎ 1日以上おく  
 保存: 1~2 week

ビタミンC

1日に必要な量をGET  
 風邪予防・美肌・免疫UP