

# 野菜ソムリエ Canacoの

## 空芯菜と苺の魔法



旬: 7~9月

葉野菜が少ない夏に  
大活躍の 菜もの要

少 水ぬる時はサッと



インサイ  
中国 → 沖縄 → 九州  
(ヒルガオ科)

エグささ、エグさ少しあり → 加熱  
糸田 = 生OK

インテイヤン  
ハリガタ・スビナナ

《選い方》  
葉先ハリがあり ○ 切り口新鮮

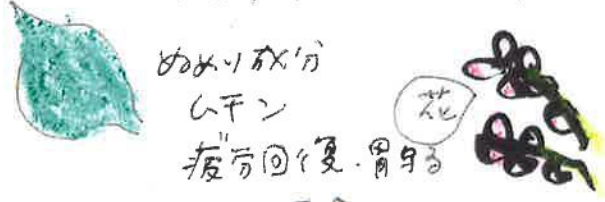
《選い方》  
茎が太く、厚み・ツヤあり

《保存法》  
乾燥に弱い 根元を切りおとし、タテ!

《保存法》  
若葉と茎を  
水で根元を切りおとし、タテ!

### 骨や歯も健康に

カルシウム ○ ビタミン K



### 免疫力高め、粘膜強く

ビタミン A (β胡萝卜素)

### 貧血予防に = 鉄分、葉酸

女性には  
不足しやすい

### 余分な塩分排出

カルシウム 高血圧予防に