


野菜ソムリエ Candoco の 茄子の魔法

新作記事 (2017)
茄子の予防


《選び方》

- * 皮の色濃くハリとツヤ
 - * へたがトゲトゲ
 - *  この部分が茶色はナスが種つくりしてるサイン
- 自分ほめて かなめる
かたい (X) ぽ

《保存法》

へたから水分が出ていくので
ラップを巻いて → ポリ袋に入れ 野菜室

5度以下になると...
低温障害
種が黒く変色



ワロシ酸

ポリフェノール (コーヒー等に含まれる)

茄子を切ると変色してくる成分

脂質分解速める
血液サラサラ
がん予防、抗酸化

なすにん

- * 高血圧予防
- * 老化予防
- * サビを流し出す
- * 肌のつや



カリウム

体の余分な塩分を排出
めかつい

オメガ3

体内の糖代謝を助ける
がん予防

クイズ1

茄子は世界に 種類
日本に 種類以上

クイズ2

茄子の日 は の命日

クイズ3

水茄子 =
室町時代の書物

クイズ4

めかついになると カリウム (倍)

クイズ5

電子レンジでチン
すると をめりラップで包みチン
色がよくなる
↓
へたをのぞく。ナスは皮を調理

