

聖菜ソムリエ Canacoの

キャベツの魔法



500円玉

《選び方》 外葉緑色が濃く、中の葉は白できしり、茎の切り口が重く、巻きがしかり、芯の高さ2/3以下

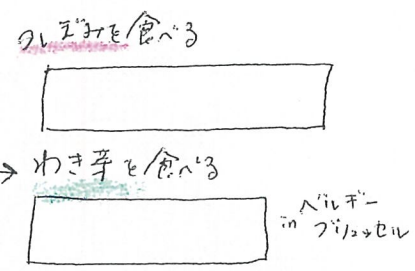
《保存法》 芯を先に使用、ぬるしたキッチンペーパーで巻く。

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



異名生手重
 手重 etc



インチオアシアネート

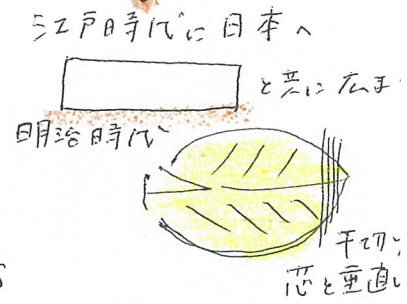
干切り生

糸田月20か
 こわれた時に
 にくるれる為

ファイトケミカル
 第7の栄養素

外葉には カロテン

→ 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)

胃腸の同調子を促す
 胃炎やかじりの回復

> 水溶性。熱に弱い

キャベツ 1/4個
 塩 小さい
 酢 200ml



ビタミンC



1日に必要な量をGET

癌予防・美肌・免疫UP

《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