

野菜ソムリエ Candice の

大根の魔法



旬
11~3月
7~8月
(夏大根)

春大根、夏大根、夏大根
2-3ヶ月で育つ

《選び方》

- * 緑と白のコントラストくっきり
- * ひげ根のあと少なくておすく
- * 葉の色が濃く緑色

《保存法》

- * 葉と根とで切り分ける
- * 保存

葉部分
カロテン、カリウム
ふolic酸 ACE
みそ汁
葉飯、大根汁

緑黄色野菜

春の七草:

日本最古の古事記にも記載がある。



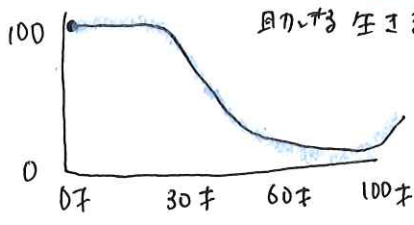
生でサラダ等

煮もの、お味噌汁のもの

消化酵素

「Pニラセ」
「ア2タセ」
「カアセ」
etc

体内の消化、吸収、代謝を助ける生き生きに必要なもの



赤ら血 100% (体内にあるから) 減っていく → 食べ物からとるんだよ!!

酵素不足 あらう etc.

熱に弱く 48度 = 23度 溶け少 ↓

おろす!!
不溶繊維

辛味成分 生まれる!!

生

生で咀嚼し、腸の働きを助ける!!

す!!

水分が吸収、うま味 up ↑
栄養 (面も up ↑)
カルシウム 約 倍
鉄分 約 倍
食物繊維 約 倍