

ユウ・ア・ランドの 名野菜大集合!

ニンジン

なぜニンジンには
横に筋が入っているの??
横の筋は細い根が生えていた場所
でここから水分などを吸い上げて
いたからだよ。

ダイコン

ダイコンって部位によって味や
使い道が違うんだよね??
まず、葉に近い上部は水分が多く甘みも
強いので生で食べるのがおすすめだよ。
中央部は固いから煮込み料理、下部は
辛みが強いから漬物が向いてるよ。

ホウレンソウ

葉がギザギザしているのが
ホウレンソウじゃないの??
ギザギザしている日本種と、
丸い西洋種があるんだけど、
日本人は味覚が西洋種の方が
おいしく感じるみたい。

ミズナ

おすすめの食べ方は??
9割が水分で100g 当たり2Kcal!
だから、定番の鍋もいろいろと
スムージーにしてもおいしいよ♪
リンゴとの相性バッチリ!

コマツナ

名前の由来は??
江戸時代、徳川吉宗が東京の
小松川(江戸川区)に行った際
これを食べて気に入ったけど、
名前がなかったからその地名を
付けたのが始まりだよ。

イチゴ

イチゴのつぶつぶは
種じゃないの??
じつは、果実なんだよ。
その果実の中に種が
入ってるんだ!!

サラダ菜

正しい保存方法は??
霧吹きなど水を吹きかけて
キッチンペーパーで包み、
立てて野菜室で保存しよう。