

食に関する

豆知識

食べ合わせのよい食材を知ろう

食材は組み合わせや調理によって栄養を吸収しやすくなるなど、おいしいだけでなく健康にも役立ちます。簡単にできて栄養の増す組み合わせをご紹介します。



豆腐とかつおぶし

豆腐にはカルシウムやタンパク質が含まれています。かつおぶしに含まれているビタミンDはカルシウムの吸収を高めてくれます。



豚肉と玉ねぎ

肉の中でも豚肉に多く含まれているビタミンB1は、玉ねぎと一緒に食べることで効率よく吸収できます。



トマトと油

トマトに含まれているリコピンは、抗酸化作用があります。油で加熱することで吸収率が高くなります。



納豆と山芋

様々な栄養が含まれている納豆とすりおろした山芋と一緒に食べると疲労回復など期待できます。



食に関する

豆知識

野菜を長持ちさせるコツを学ぼう

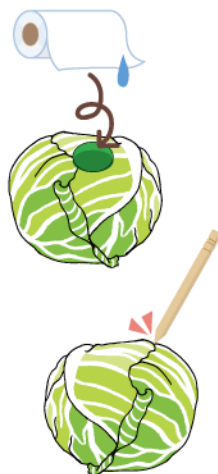
購入していた野菜が傷んでガッカリ…。そんな経験をしたことがある人は多いのでは？今回は冷凍以外の方法で野菜をちょっと長持ちさせるコツを紹介します。野菜を最後までおいしく保存しましょう。

キャベツ

キャベツは芯がついていると収穫後も成長します。丸ごとのキャベツを冷蔵保存する場合は、芯の周りに包丁を入れ、芯をくりぬき、くりぬいた部分に水で濡らしたキッチンペーパーを詰めます。

ビニール袋に入れ、芯を下にした状態で野菜室で保存します。数日ごとに芯に詰めたキッチンペーパーを取りかえるようにすると鮮度をキープしやすいですよ。

さらに時間がない時は、芯につまようじを数本刺すまたは、包丁で切り込みを入れるなどでも長持ちしやすくなりますよ。



なす

1本ずつラップで包み、ビニール袋などに入れ、野菜室に入れましょう。



オクラ

キッチンペーパーや新聞紙で包みビニール袋に入れ野菜室に入れましょう。

さらに長持ちさせたい時はビンに少し水を入れ、オクラをヘタが下になるように立ててからふたを閉めて野菜室に入れましょう。

