

おいしく食べましょう！ 鹿屋の野菜



かのやの
食べて育む知恵袋
2024.11



秋から冬にかけて出回る鹿屋産の野菜の栄養や、おいしい調理法についてまとめました。旬の栄養豊富な地元野菜をおいしく食べましょう！

ゆっくりと甘くなる さつまいも



さつまいもの収穫の季節です。掘り立てのさつまいもは、甘味が少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。

また、60℃～70℃で加熱し、加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘味が引き出されます。



つぼみを食べる野菜 ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。



体を温める しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほか、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

むきすぎるともったいない！ ごぼうの皮



ごぼうの皮には、香りやうまみ、栄養成分が含まれています。皮に含まれるクロロゲン酸には、抗酸化作用があります。

皮はむかずに、たわしや包丁の背、アルミ箔などで軽くこする程度にしましょう。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

