



# よく食ペルシユ通信

2023年12月発行

第6号

## ◆今月の食材 "フロココリー"

### 基礎知識

キャベツやカリフラワーの仲間で、ケールが起源です。代表的は緑黄色野菜で、ビタミンのA、C、Eが豊富。これらのビタミンは単独で摂るよりも三種セットで摂ることと互いの作用も高めの合う性質があります。かき予防や美肌効果が期待でき、女性に大切は鉄、葉酸が多量に含まれるので月経の健康も保つ働きもあります。茎には花曹(からうぼう)部分より約二倍のビタミンCがあるので、国産をみつけて無駄なく食べましょう。

### 選び方と保存方法

中央部が盛り上がり、濃い緑色のものを選べます。黄色い花が咲き始めのイメージは鮮度が落ちてしまっているため避けますが、紫色のものや寒さから身を守るためにアントシアニンを発生しているため、食べると問題はありません。つぼみ部分を湿らせたペーパーで包み、ポリ袋に入れ、冷蔵保存。または小房に分けて冷凍もできます。

### なるほど★アイデア

冷凍したものは食感が悪く、ぼろなので、凍ったまま祝賀調理がおすすすめ。捨てるから野菜も食べられます。くやもソウで、スープや炒めものにしてみて下さい。

食ペルシユ通信をお読み頂き、ありがとうございます。果年もどうぞ宜しくお願ひ致します。

### 離乳食でもおいしく!!

※調理したのは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任で判断の上、赤ちゃんにお与えください。

初期のうちには小房に分けて冷凍したものを凍のまますりおろすと楽です。それ以外はゆでて刻んで冷凍しておきましょう。

彩りも良く、せむじソウがスープや煮物などに活躍します。

赤ちゃんを過ジヤクリスマス。離乳食も、ほんの少しだけ工夫をして、カウフルで楽しい食卓にしてみませんか?

「発行」産前産後ケア施設 ママペルシユ  
杉並区上狹3-22-12 トリリー上狹  
TEL03-5330317299

