



×



せいがつ

なつやすみとくべつへん

なつやすみ

夏野菜をおいしくたべよう



×

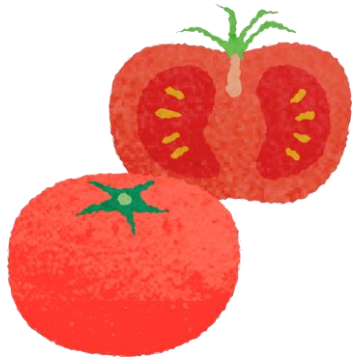
ゼルビア
FC MACHIDA ZELVIA

せいかつ

なつやすみ
とくべつへん

なつやさい
夏野菜をおいしくたべよう

夏野菜をしっているかな？



トマト



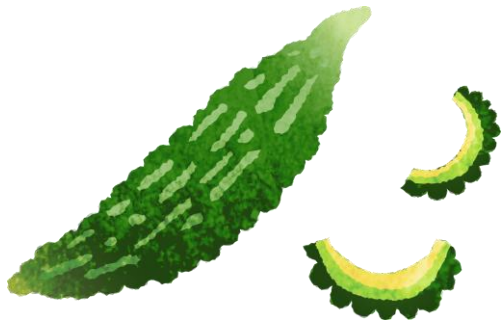
かぼちゃ



きゅうり



オクラ



ゴーヤ



ナス



えだまめ



とうもろこし



×



せいかつ

なつやすみ
とくべつへん

なつやすみ

夏野菜をおいしくたべよう

おいしい夏野菜のみわけかた



ひょうめん

「きゅうり」は、表面のイボを見てみましょう。

とが

さわ

しんせん

より尖っていて、触ってチクチクしているほど新鮮です。

ふと

えら

また1本の太さがおなじきゅうりを選ぶとよいです！



ぶぶん

「トマト」は、おしりの部分を見てみましょう。

ほうしゃじょう

せん きんとう つよ

まんなかから放射状にのびている白い線が、均等で強くでているトマト

かんじゆく

あま

は完熟していて甘みがあります！



み あいだ

「ナス」は、ヘタと実の間を見てみましょう。

ぶぶん

あさしゅうかく

しんせん

白い部分がありますね。そこが白いナスは朝収穫しているから、新鮮

すいぶん と

でみずみずしい！収穫がおそくなると水分が飛んでしまいます。



×



せいかつ

なつやすみ
とくべつへん

なつやさい

夏野菜をおいしくたべよう

【コラム】 やさいのナイトウさんのこだわり野菜

いちば

やさい

しい

「やさいのナイトウ」さんは、市場で しんせんな 野菜を 仕入れています。

いがい

市場が やすみのひ 以外は まいにち 仕入れに いています。

しゅるい

おみせには 100種類 以上の 野菜を おいています。

ひんしゅ

そして 品種ごとの とくちょうを しょうかい しています。

ふゆ

冬は ジャガイモだけで 5～6種類の 品種を おいていることも あります！

ほかにも ゴボウで4種類 サツマイモで5～6種類 おいていることも！

こえ

りょうり

おみせのかたに 声をかけたら 料理に あわせた オススメの 品種を しょうかい していただけます！

みせ

き

お店にいて 聞いてみましょう！





×



せいかつ

なつやすみ | なつやさい
とくべつへん | 夏野菜をおいしくたべよう

おいしく夏野菜をたべよう ①

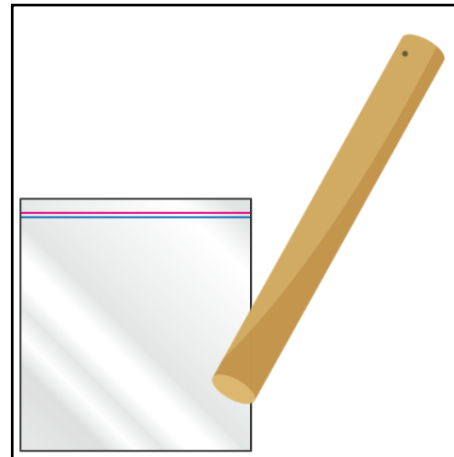
【サラダ】

野菜をひとくちサイズにして、
た
そのまま食べましょう！



あさづ
【キュウリの浅漬け】

キュウリをたたいてひとくち
あぶら
サイズに！ごま油、しお、
しょうゆ あじ
ごま、醤油で味つけ。
き
切るよりたたくほうが味が
し
染みこみやすいです！





おいしく夏野菜をたべよう②

いた
【カボチャの炒めもの】
き あぶら
1cm角に切って油でいた
めます。
あじ
バターとしおで味つけ。
た
ホクホクしたカボチャが食
べられます。



あさづ
【コリンキーの浅漬け】
しよっかん
コリコリした食感からコリン
キーのなまえ。
なま
生でたべられるのでサラダ
や浅漬けがオススメです。

