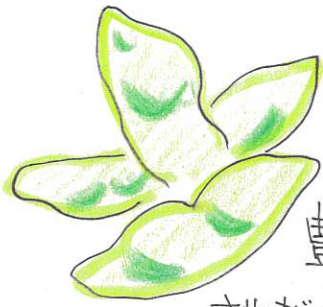


夏

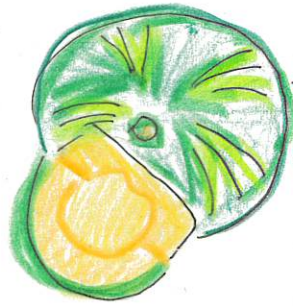
旬を伝えます!



枝豆

ビタミンB・Cが
豊富です。

さやが密集して豆が丸く
ふくらんでいて、さやに産毛が
あり、濃い色のものを選ぶのがコツ!!



かぼちゅ

カロチンがたく含まれ、
粘膜も丈夫にし、風邪に対する
抵抗力効果があります。
ホクホクして甘いので、
お菓子やスープとしても
おいしいです。



きゅうり

緑色の美しい色とみずみずしい
歯ざわりで食欲を増進させます。
体を冷やす効果があり、夏にぴったりの
野菜です。



とうかん

さわやかな味わいで
夏バテした体には、うれしい
食材です。
利尿・むくみを取る効果もあります。



とうもろこし

ヒアが濃く、縮み臭がたおこいて、
粒が、そろっているもの。
こきんば、鮮やかな緑色の皮を
選ぶのがコツです。



なす

体を冷やす効果があります。
アクがあるのを、切ったり、すぐに
水につけて変色を防ぎます。
油との相性は抜群です。



トマト

独特の甘酸っぱさが
食欲をそそぎます。

夏の体力回復には効果的で
ビタミンCが豊富、血圧を低下
させたり、イライラを和らげる作用が
あります。



セーマン

ビタミン類が豊富で
疲労回復効果が高く、
整腸作用もあります。
完熟すると、赤セーマンになり、
甘味が増し、食べやすくなります。