

# 野菜の豆知識

## ◎6角形のピーマンは甘い!?

一般的なピーマンは5角形ですが、たくさん栄養を吸収して育つとへたが増えます。つまり6角形のへたを持つピーマンは糖度が高く、苦味を感じにくいのです。



## ◎キャバツの突然変異は!?

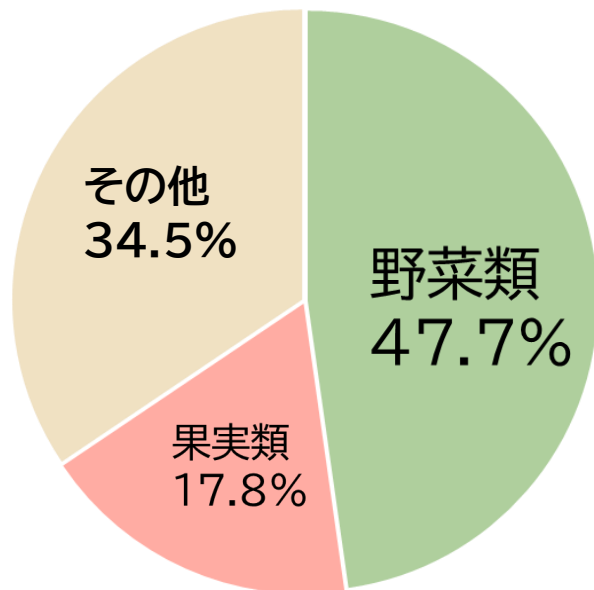
キャバツの突然変異から生まれたのがブロッコリーで、そのブロッコリーが突然変異し、白化したのがカリフラワーだと言われています。

## ◎枝豆は世界共通語!?

枝豆は英語で「edamame」。枝豆はその調理法とセットで世界に伝わり、そのまま「edamame」として伝わったのです。

# 捨てるずに食べよう!

1世帯の食品ロス量(40.9g)の割合  
一人1日当たり



1世帯では「過剰除去」や「食べ残し」等により、1年に一人当たり約7kgの野菜類を廃棄しています。

## ◎鮮度を維持しよう!

野菜は収穫後も呼吸を続け、水分が蒸発し鮮度が落ちてしまいます。適切な温度で保存をすると、呼吸を抑えられ鮮度を保つことができます。



出典:食品ロス統計調査報告(世帯調査)平成26年

## ～おいしく食べ切ろう～ えのきの軸ステーキ



211kcal

食塩相当量  
1.8g

## 材料 (1~2人分)

えのきの軸・2袋分 酒・・・小さじ2  
鶏ひき肉・・・60g みりん・・・小さじ2  
片栗粉・・・大さじ1 醤油・・・小さじ2  
油・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1

## 【作り方】

- ①えのきのおがくずを切り落とす。
- ②軸部分を下から2cm程度に切る。
- ③えのきの両面に鶏ひき肉を広げ、片栗粉をまぶす。
- ④鍋に油をひき、中火でこんがり焼く。
- ⑤水 大さじ3(分量外)を加え蒸す。
- ⑥調味料をあわせ、⑤に加え、煮詰めて完成。

作成:酪農学園大学 管理栄養士コース3年  
監修:酪農学園大学 公衆栄養学研究室  
実施:北海道