

# ヤサイクル通信

R3.5.26(水)

## ～今週のお野菜～

・きゅうり	三浦産	吉田農園さん
・ミニトマト	三浦産	加藤農園さん
・ほうれん草	三浦産	吉田農園さん
・じゃがいも	横須賀産	山田農園さん
・紅くるり大根	横須賀産	潤ちゃん農園さん
・サニーレタス	横須賀産	平凡野菜さん

## ～今週の豆知識～

### 「きゅうり」

きゅうりは、他のウリ科同様、カリウム・カロテン・ビタミンCが含まれています。利尿作用があるため、肝臓の働きを良くし血圧を正常に保つ効果も期待されます。

きゅうりを生で食べる際には、酢を加えるか、加熱することにより栄養価の吸収率が良くなると言われています。

また、浅漬けにすることにより栄養価を損なわずに食べることができ、ぬか漬けにする場合はカリウムが3倍になり乳酸菌も豊富にとることができます！！

\*きゅうりは、乾燥と低温に弱いため、保存する場合には濡らしたキッチンペーパーなどに包んで保存してください。

## ～食べ合わせ～

- ・ 健胃効果、利尿作用・・・緑茶・唐辛子・とうがん
- ・ 解熱作用、催眠効果・・・レンコン・レタス・寒天
- ・ 血圧安定、精力増強・・・わかめ・イカ・タコ・日本酒
- ・ 肥満防止、美髪効果・・・イカ・昆布・酢

## ヤサイクルレシピ

### 「イカときゅうりのサラダ」

#### 材料 (2人分)

イカ (冷凍でも可) 100g

レタス 2, 3枚

きゅうり 1/2本

ミニトマト 3, 4個

・ポン酢 大2 ・オリーブオイル 大1

・塩コショウ 少々

1, イカを輪切りにし、サッと茹でたら氷水に取る。

2, きゅうりを千切りにし、レタスはちぎっておく。

3, 器に野菜を盛り付け、その上にイカ、ミニトマトを飾り

ポン酢などの調味料を混ぜ合わせてからかけて完成！！

