

ふゆ や さい **「冬野菜」** は、 ^{あま} **なぜ甘い？**

① ^{ふゆ} ^{しゆん} **冬に旬** (^{じき} **うまい時期**) をむかえる ^{やさい} **野菜たち**。

◇ ^{はくさい} **白菜**、^{だいこん} **大根**、^{かぶ} **かぶ**、^{ねぎ} **葱**、^{にんじん} **人参**、**キャベツ**、**ブロッコリー**、
^{ほうれんそう} **菠薐草**、^{こまつな} **小松菜**…。

◇ ^{えいよう} **栄養あり**、
^{あま} **甘みあり**、
うまみあり!



ふゆ や さい
冬野菜・オールスターズ!

② ^{ふゆ や さい} **なぜ「冬野菜」** は、 ^{あま} **甘いのか？**

◇ ^{とうぶん} **糖分** (^{あまみ} **あまみ**) など ^{からだ} ^{たくわ} を **体** に蓄える。

◇ ^は ^{くき} **葉** や ^{こお} **茎** などが、 **凍** りつかなくなる。

→ ^{まみず} **真水** ^{こお} **0°C** で凍る。

→ ^さ ^{とうみず} **砂糖水** や ^{しおみず} **塩水** ^{こお} **0°C** でも凍らない!

なかみ ^{こお}
中身は凍っていない!



じつせん
実践のようす



あま つよ のう か くふうれい
③甘みを強くする「農家の工夫例」。

やさい ゆき う
 ◇野菜を雪に埋める。

◇ひもでしばる。



ながも かわ あま
 長持ちする・乾かない・甘くなる



すいぶん なか は こお
 水分がぬけない・中の葉っぱが凍らない

あま えいよう い ふゆ や さいりようり
④「甘み・うまみ・栄養」を生かした冬野菜料理にチャレンジ!!

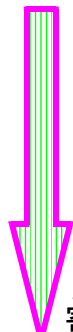
むらさきいろ あま
 紫色のブロッコリーは甘い!



ブロッコリーの
 グラタン



おうさま しもにた
 ネギの王様・下仁田ネギ



よ なべ なべ
 寄せ鍋・ちゃんこ鍋



かん
 寒じめほうレンソウ



そう さけ
 ほうれん草と鮭の
 に
 クリーム煮

