

# 野菜ソムリエCanacoの

# ヒマヒの魔法



旬  
6~8月

《選い分》下部分に  ラインの通り  
 《保存法》入りの糸の葉は

風邪予防  
美肌のために

ビタミン  = 生で食べる

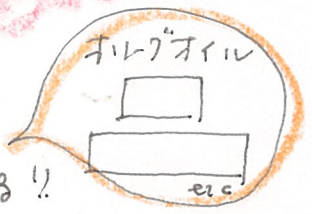
肌のハリ  
保つビタミン  
コラーゲン  
生成を助ける

水に溶け性 = 水に弱く、熱にも弱い  
 ex) サラダ: 和え物、コンソメトマト、具として(ぬるい)  
 30~60分  
 太陽に当たると  は干すことで水分飛はして (かたまりやすい)

体内の血流  
生活習慣病  
予防のために

リコピンの  = 加熱して食べる

生の時と比べて  倍に増える  
 さらに!!  
 吸収率を上げるには  と組み合わせる!!  
 \* 肉じゃが: 生野菜焼き、あじわ、ラーメン、ホム焼き、グラタン、アツアツ、etc



《イネ系野菜3選》  
 ブイヤベース  
 ホルモンチ  
 ノモトローロ  
 チココンカン



生活習慣病の  
 方が少ない  
 トマト  
  
 組み合わせの  
 料理多い

Tomato = 月形豆果  
 ナキコ「トマトカレ」語源  
 に由来した

トルコ  
 エジプト  
 アルニア  
 フェンジア  
 99

煮つけ料理に  
 つかわれてきた。



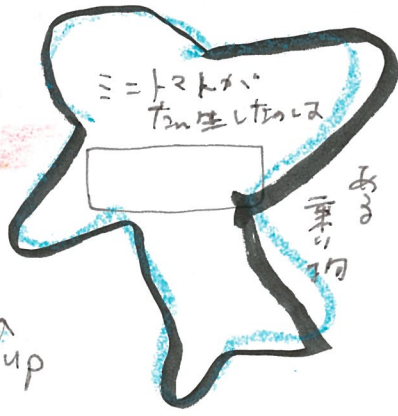
生産量 No.1は  
 県  
 フルーツトマトも多い  
 で育っている!!

ファミリー、リール  
 ホルモン、BLT、トマト牛肉めん  
 アジライス、2-70、59t組  
 がまだ「存在しない」  
 時代にある料理

## 天然の調味料

ビタミンC 4  
 2,1,2ラキソ 1

魚の肉の  旨味 ↑



真夏の夜の  
 気温差の 甘くなる  県