

# 旬の野菜の機能性を知ろう

～9月 梨・ぶどう～

今月のテーマは梨&ぶどうでした。

和梨・ぶどうについての知識と、栄養素、特性などについてレクチャーをしたあと、食べ比べや、それぞれのチカラ(機能性や栄養素など)を活かした調理をご紹介します。例えば、黒系ブドウ。アントシアニンが含まれる黒系ブドウはアントシアニンが多くふくまれている部位である皮ごと利用し、なおかつ抗酸化力のあるカレー粉やアーモンドと一緒に利用してあります。(黒系ぶどうと鶏のサラダ カレーマヨネーズ風味) 調理方法や組み合わせなどで、野菜のチカラを効果的に摂取できるポイント等をご紹介します。もちろん、試食もあります。10月は柿と里芋を取り上げます。是非、ご参加ください。

ベジマルシェ セミナー <http://www.vege-marche.jp/pdf/seminar1.pdf>

