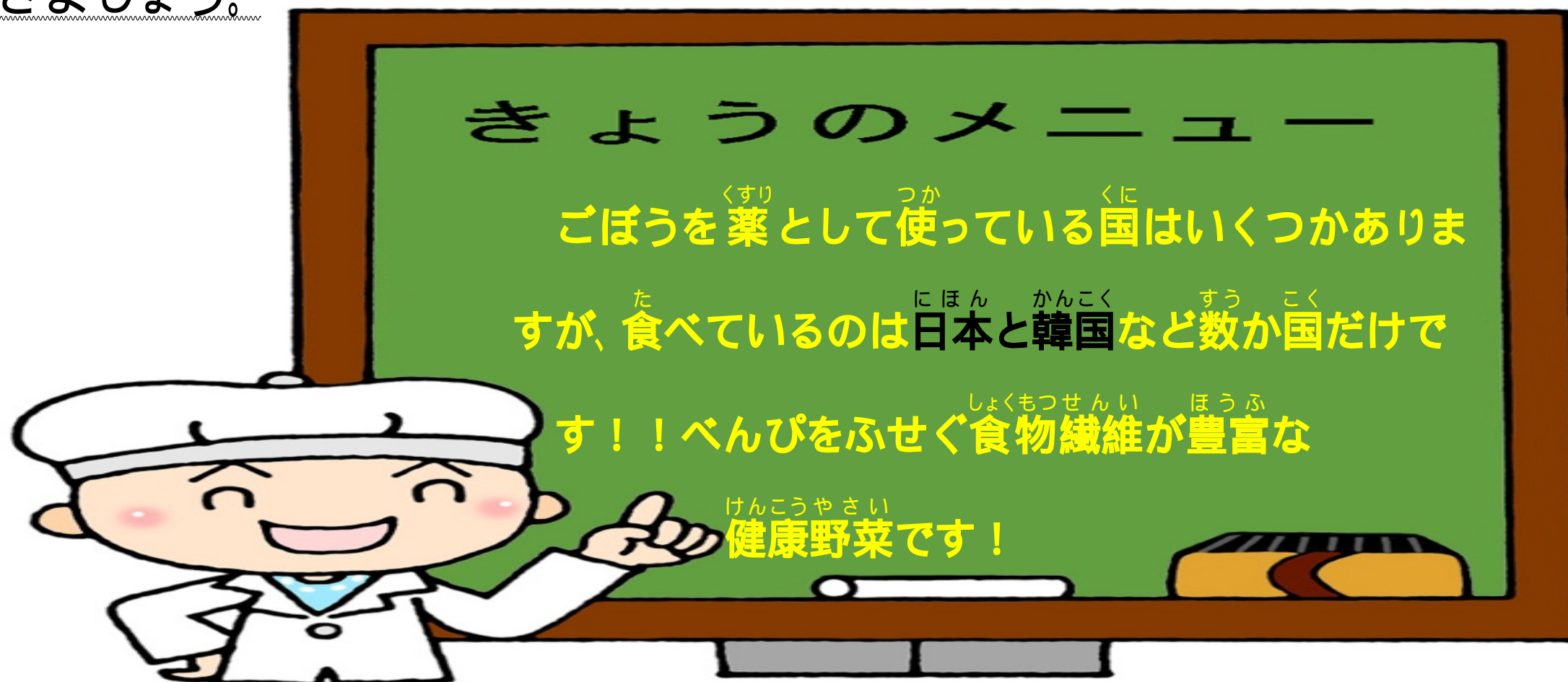


ごぼうは皮が命！

ごぼうを料理するときに、ごぼうの皮をむいていませんか？実は皮の近くの方がうまみや、栄養がたくさん入っています。

ごぼうの皮はスポンジでこするか、包丁の背で軽く表面をこるだけにしておきましょう。



きょうのメニュー

ごぼうを薬として使っている国はいくつかありますが、食べているのは日本と韓国など数か国だけです！！べんぴをふせぐ食物繊維が豊富な健康野菜です！