

ビーツ

スーパーフードその健康期待効果

むくみの解消・高血圧予防・動脈硬化の予防・
抗酸化作用・腸内環境の整腸・肝機能を向上



食べ方

生

生

- ・スムージー
- ・ピクルス
- ・酢漬け
- ・乾燥チップ

煮る

- ・ボルシチ
- ・カレー

炒める

- ・きんぴら

揚げる

- ・かき揚げ
- ・薄揚げ

茹でる

- ・サラダ
- ・ピクルス
- ・和え物

茹で方

- ・ビーツを綺麗に洗う（皮を剥かない、丸ごと）
- ・ビーツを鍋に入れたっぷり浸かるまで水を入れる（4ℓくらい）
- ・塩と酢を各小さじ2杯、ビーツのあった鍋に入れ混ぜたら火に掛ける。
- ・沸騰したら火を弱めて20分程茹でる。
- ・注意 塩と酢の分量は、水量により加減する。ビーツの色落ちを防止する。茹で時間はビーツの大きさに変わります。圧力鍋を使用すると短時間で茹でられます。
- ・注意 調理の目的により中までしっかりと火を通す（サラダ・和え物）か下茹で（ボルシチ）に留めておくかする。
- ・茹で終わったらビーツを取り出し冷水を掛けて、火傷に注意して頭と下を切り落として皮を剥く。次に調理の目的に合わせて切る。

保存の方法

- ・生で保存 水分が抜けない様に注意する
 - ・ビーツを洗い湿らせたキッチンペーパー等で包んでビニール袋に入れて冷蔵庫で低温保存。
- ・冷凍保存
 - ・上記で下茹でしたものを使い易い大きさに切って冷凍する。使うときは自然解凍して火を通す調理に使用する。