

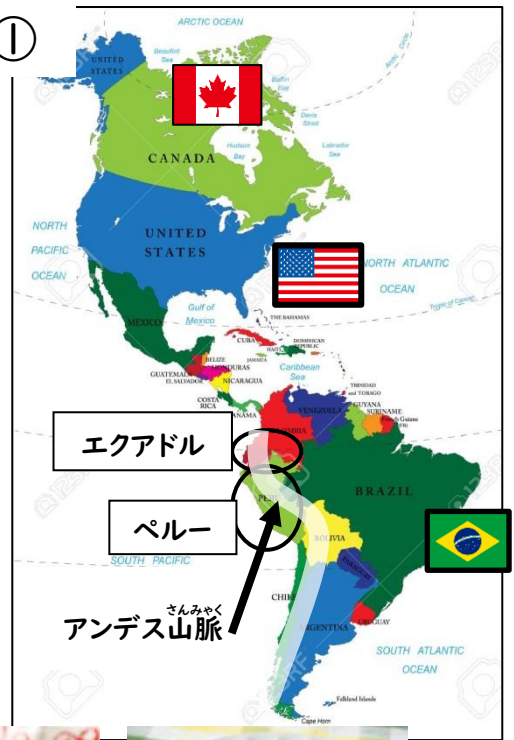
きせつ やさい しら
季節の野菜を調べてみよう①

えいご トメイト
1. トマト (英語: Tomato)

みなみ さんみやくこうげん
トマトは南アメリカのアンデス山脈高原
ちたい 地帯 (ペルー 、エクアドル )
げんさん か しょくぶつ かじつ
原産ナス科の植物。また、その果実のこと。

やさいるい
ほかの野菜類とおなじように、トマトは
ビタミンC を多くふくんでいる。

つか りょうり し
☆トマトを使った料理を知っておこう



トマトスパゲティ



トマトサラダ



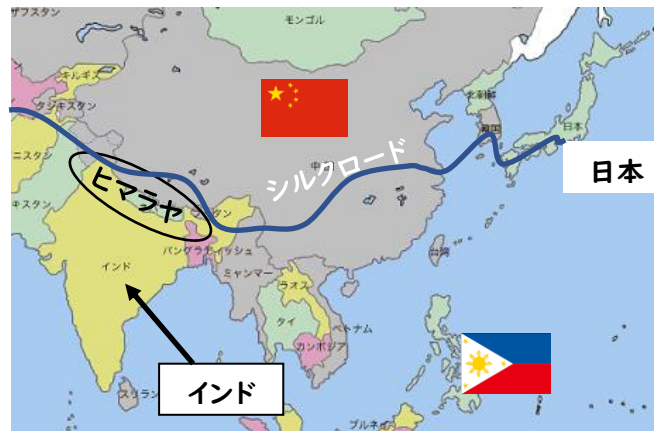
ミネストローネ



オムライス (ケチャップ)

えいご キューカンバー
2. キュウリ (英語: Cucumber)

ほくぶ 北部
キュウリはインド 
さんろくげんさん か しょくぶつ
ヒマラヤ山麓原産。ウリ科の植物
かじつ にほん
と、その果実のことである。日本
へいあんじだい さいばい
では平安時代から栽培され、



しょっかん した きゅうり コ
食感がさわやかで親しまれてきた。胡瓜の「胡」
じ ちゅうごく み せいほう す 民族を指し、
シルクロードをわたって来たことを意味している。



キュウリの花

つか りょうり し
☆キュウリを使った料理を知っておこう



つけもの



かっぱまき





ひやしちゅうか

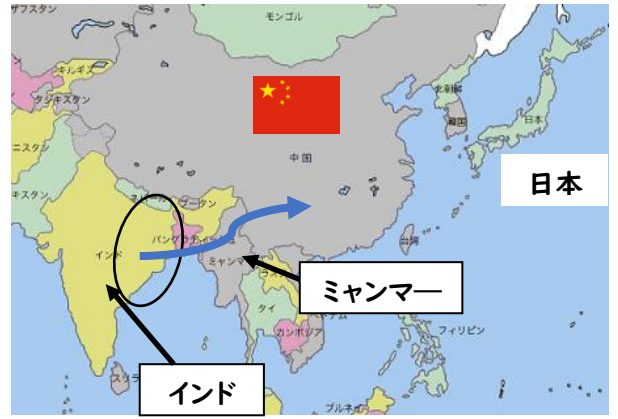


きゅうりもみ

きせつ やさい しら
季節の野菜を調べてみよう②

えいご エッグプラント
1. ナス (英語:Eggplant)

げんさんち とうぶ
原産地はインド  の東部。その
ご けいゆ ちゅうごく
後、ミャンマー  を経由して中国
わた か しょくぶつ しょうそういんもんじょ
へ渡ったナス科の植物。正倉院文書
にはたくさん「茄子」のことが書かれ
ており、日本で奈良時代にはすでに
なす かい
ナスが栽培されていた。体内の余分なナトリウムを出
す「カリウム」や、皮にはポリフェノールの一種である
「ナスニン」がふくまれている。



ナスの花

☆ナスを使った料理を知っておこう



やきナス



マーボーナス




ナスでんがく



ムサカ(ギリシャ)

えいご コーン
2. トウモロコシ (英語: Corn)

げんさんち たいりく
原産地はアメリカ大陸 (メキシコ )
の高原)で、イネ科の一年生植物。



せいきすえ
15世紀末にコロンブスがヨーロッパへ
もちかえ せかい ひろ
持ち帰ったのち世界へ広まった。ビタミン
ぐん
B群、カルシウムなどもバランス良く含み、
とうしつ しょくものせんい ほうふ
糖質は多め。食物繊維が豊富。

☆トウモロコシを使った料理を知っておこう



やきトウモロコシ



かきあげ



コーンスープ



トウモロコシごはん

きせつ やさい しら
季節の野菜を調べてみよう③

えいご パンプキン
1. カボチャ (英語:Pumpkin)

か しょくぶつ げんさん なんぼく たいりく
ウリ科の植物。原産は南北アメリカ大陸。

かじつ しょくよう
果実を食用とし、ビタミンA、ビタミンC、

るい おお ふく
ビタミンEなどのビタミン類を多く含む

おうりよくしょくやさい なまえ
黄緑色野菜。カボチャの名前はポルトガル

ご つうせつ
語からきたとされるが、通説としてカボチャ
が渡ってきたカンボジア  を意味する。

つか りょうり し
☆カボチャを使った料理を知っておこう



カボチャの煮物



焼きカボチャ



グラタン




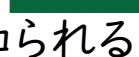
カボチャプリン

えいご ベル ペッパー
2. パプリカ (英語: Bell Pepper)

か さいばいひんしゅ
ナス科トウガラシの栽培品種。

ちゅうなんべいげんさん ひんしゅ
中南米原産だがパプリカの品種を

そだ つけ
つくり育てたのはハンガリー 

げんざい いちだいさんち し 
で、現在も一大産地として知られる。

しょくもつせんい てつぶん
ビタミンA・C・E、食物繊維、鉄分、カ

ほうふ いろ
リウム、ビタミンB1などを豊富にふくみ、いろいろな色がある。

つか りょうり し
☆パプリカを使った料理を知っておこう



パプリカの肉詰め



パプリカ3色いため



パプリカマリネ



ハンガリアングーラッシュ