

10月4日（月）

きょうは、「とりとカシューナッツの炒め煮」に使われている“カシューナッツ”についてのお話です。

カシューナッツは、カシューナットノキという、1年中葉っぱが落ちない、高い木になる種です。カシューナッツは、洋ナシのような形をした、カシューアップルという実の先っぽにできます。

カシューナッツは、70%以上の油分のほかに、亜鉛というミネラルがふくまれています。亜鉛という栄養は、体にとって無くてはならないもので、足りなくなると味がわからなくなってしまうなどの体にとって悪いことがおこります。

少し固いので、しっかりよく噛んで、残さずに食べましょう。