

7月8日（金）

きょうは、「ミネストゴージャ」に使われている「ゴージャ」についてのお話です。

「ゴージャ」には、ビタミンC・ビタミン^{ビーワン}B1・ビタミン^{ビーツー}B2・葉酸^{ようさん}・カリウム・カルシウム・鉄分^{てつぶん}・食物繊維^{しょくもつせんい}という栄養^{えいよう}がたっぷりです。

ゴージャの栄養成分^{えいようせいぶん}の特徴^{とくちょう}として、ビタミンCが、ほかのどの野菜よりも多く含まれていることがあります。さらに、ビタミンCは加熱^{かねつ}をすると、量が半分程度^{ていど}まで減^へってしまう弱点^{じゃくてん}があるのですが、ゴージャに含まれる^{ふく}ビタミンCは、加熱^{かねつ}してもほとんどなくなりません。

苦味^{にがみ}があって食べづらい食材だとは思いますが、できる限り^{かぎ}苦味を抑える調理^{おさ}をしていますので、残さずに食べられるようにしましう。