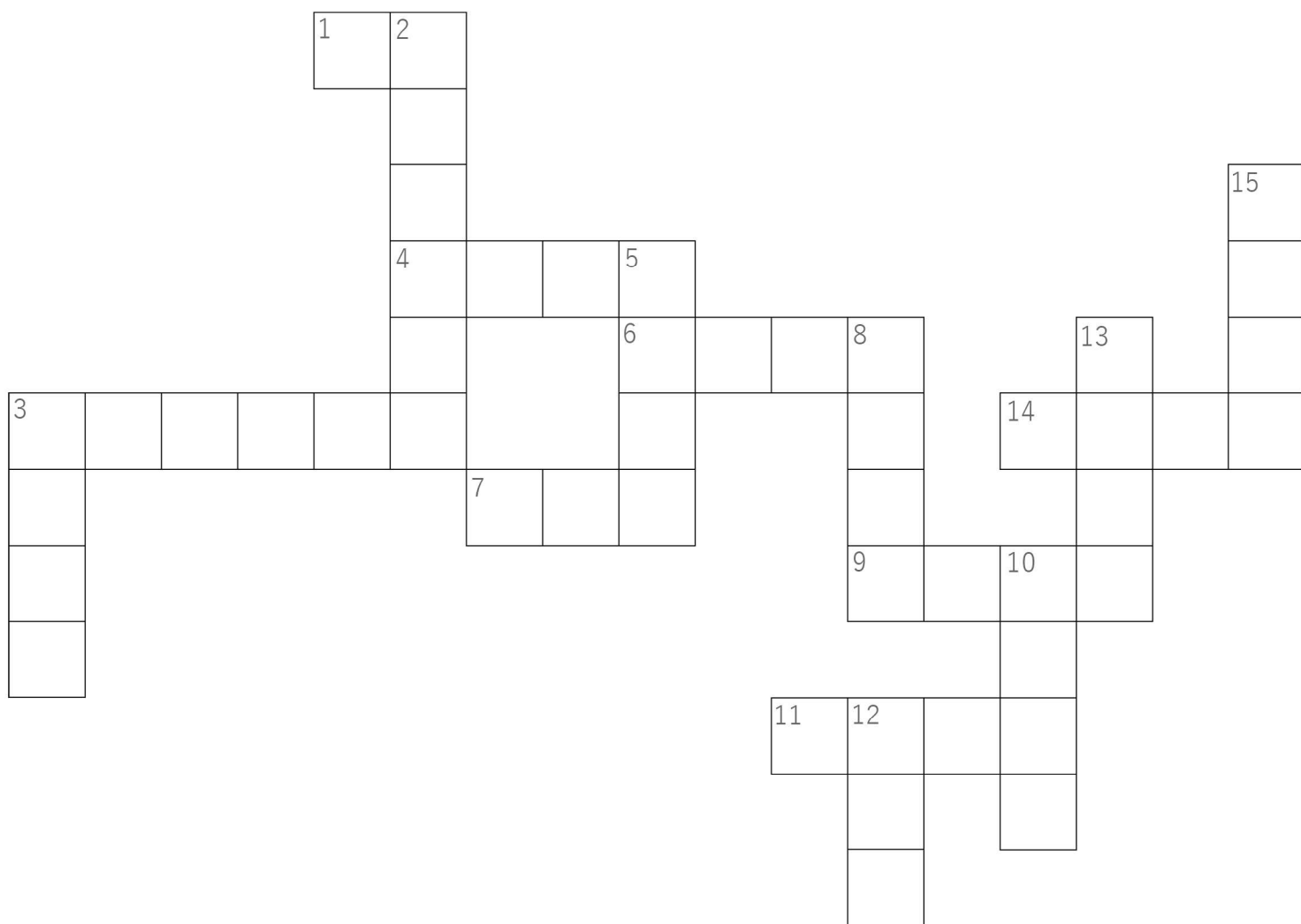


【冬が旬の野菜クロススケルトンパズル】



【冬が旬の野菜クロススケルトンパズル】

夕テのキー

2. レモンよりもビタミン C がたっぷり。「花蕾（からい）」と呼ばれるつぼみの部分を食べます。
3. 夏に収穫し、冬までの貯蔵によって甘みが増します。全体的に栄養価が高く、冬至に食べる習慣があります。
5. 特有のほろ苦さが特徴。えぐみがでるので黄色い花が咲く前に早めに調理を。
8. 辛み成分の「硫化アリル」は、殺菌作用と鎮静効果で風邪に効果的。「加賀（かが）」や「下仁田（しもにた）」が有名。
10. すりおろした「とろろ」でおなじみ。消化を助けたり、インフルエンザの予防にも効果的です。
12. 見た目から「芽が出る」という意味の縁起物。名前の由来は「鍬（くわ）」に似ていることから。
13. 「見通しがきく」といわれる縁起物です。抗酸化作用があり、炎症を抑えたり血圧を下げる働きがあります。
15. 春の七草の「すずしろ」のこと。消化を助け、胃酸の中和作用もあるため、二日酔いにも効果的。

ヨコのキー

1. 中国では諸葛孔明（しょかつこうめい）の逸話から「諸葛菜（しょかつさい）」と呼ばれることもあるとか。春の七草の「すずな」でも知られています。
3. 「花カンラン」とも呼ばれています。カラフルのものの方が栄養価が高く、活性酸素を除去する働きも。
4. もともとは東京都小松川地区の特産。カルシウムや鉄分が豊富です。
6. 「信州菜（しんしゅうな）」とも呼ばれる漬け菜の一種。免疫力を高める効果があります。
7. 京都の伝統野菜。シャキシャキと歯切れがよく、サラダにもおすすめです。
9. ビタミン B1 が多く、滋養強壮に良いとされています。ただし「メチルビリドキシン」が含まれるので、食べすぎには注意。
11. クセが少なく鍋や漬物の定番。買うときは外葉の巻きがしっかりして、ずっしりと重いものを選んで。
14. 免疫力を高める「β - カロテン」の由来は、この野菜の英語名から。皮の近くに多く含まれるので剥かずに調理するのがおすすめです。