

# 野菜クイズ



大和郡山市保健センター 樽木彩香

問：大和郡山市の特産じゃない野菜は？

---

①トマト

②ナス

③ピーマン

正解は・・・③ピーマンです！



# おいしいピーマンの見分け方は？

---



加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富!! 香りのもとであるピラジンは血栓予防に効果あり!!

問：大和丸なすの特徴でないのは？？

---

①へたに太いとげがある

②肉質がよくしまっている

③1株から約150個の実が採れる

正解は・・・③です。

---

大和丸なすは1株から**30**

個しか採れない貴重な

大和伝統野菜のひとつ

です。



問: トマトと同じうまみ成分が含まれていないのは？

---

①こんぶ

②チーズ

③きのこ

正解は・・・③きのこです！

---

トマトに含まれているうまみ成分はグルタミン酸といいます。こんぶやチーズに含まれる成分も同じなので一緒に摂ると自然にうまみがアップします。

干しきのこにはグアニル酸という違ううまみ成分が含まれています。一緒に摂ると相乗効果で味や深みにコクがでます。



# おいしいトマトの見分け方は？

---



おしりの部分が  
放射線状になっている

- ・赤みにムラがないもの
- ・表皮にはりと光沢
- ・へタが中心にある

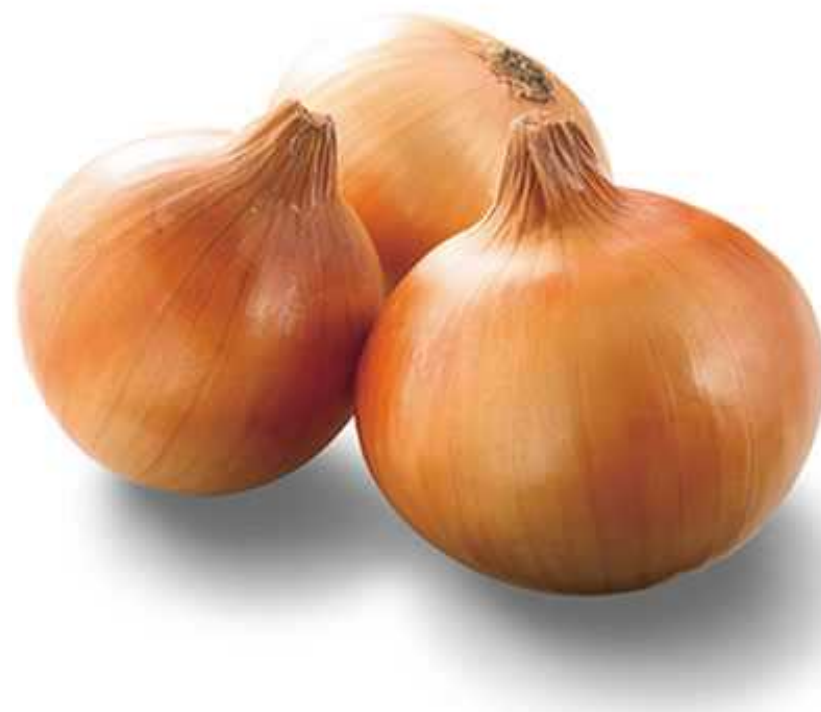
問：私たちが食べている玉ねぎはどこを食べている？

---

①根

②茎

③葉



正解は・・・③葉です！

---



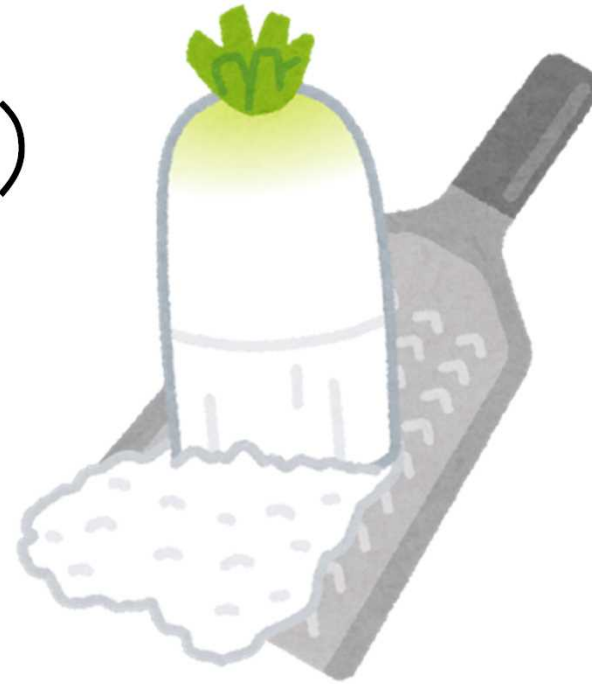
問：大根のからいところは？

---

①上（葉に近いところ）

②真ん中

③下



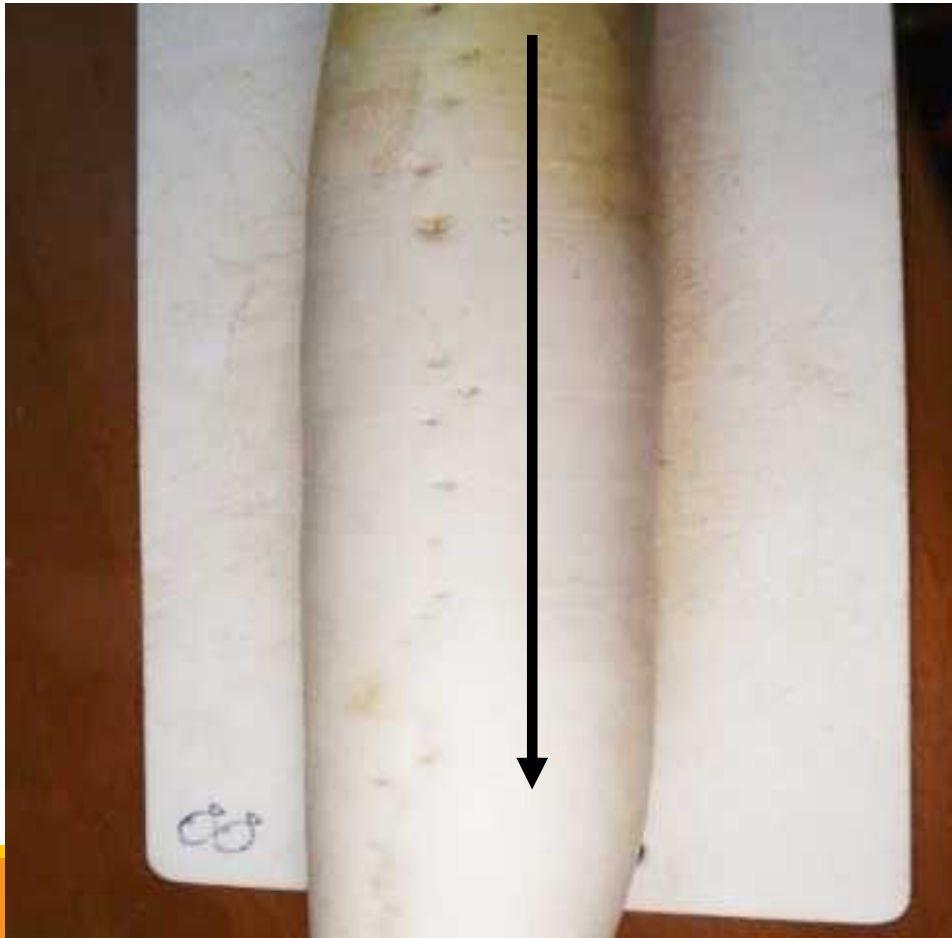
## 正解は・・・③下です！

---

辛み成分は先端部に豊富に含まれています。

中心部より外周のほうが**ビタミンC**が豊富です。またデンプン分解酵素である**アミラーゼ**も含むためごはんやもち、麺類との食べ合わせがおすすめです。ただし加熱すると分解してしまうため「**生で食べる**」のが一番といわれています。

# おいしい大根の見分け方は？



ひげの並びが一直線

毛穴の数が少ない

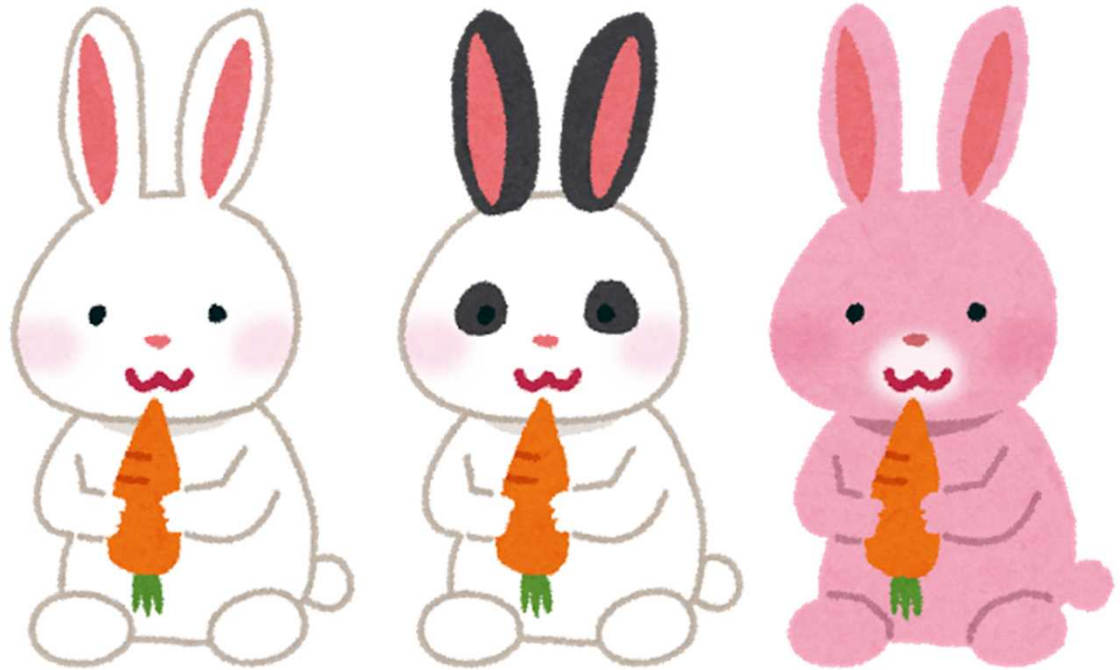
問：うさぎはニンジンが好き？

---

①好き

②嫌い

③どちらでもない



正解は・・・③どちらでもない です！

---

うさぎの主な食料は草です！

うさぎのイラストを描くときに草を食べている姿よりも、ニンジンの方が色合いもよく目立ってわかりやすいから、ニンジンを食べるうさぎが描かれるようになったという説があります。



問:ニンジンに多く含まれるβカロテンは  
どの部分に多い？

---

- ①中心部
- ②皮のそば
- ③下部分

βカロテンは心臓病や動脈硬化の予防、皮膚や粘膜を強化し眼精疲労にも効きます！

正解は・・・②皮のそばです！

---

調理のときはできるだけ薄くむきましょう。

皮は千切りにし、きんぴらや炒め物にするのが  
おすすめです。

# おいしいにんじんの選び方は？



芯が大きいものは中が硬く甘みが少ないので避けましょう。芯が大きいのはついていた葉っぱに栄養が  
いっているということをあらわします。

問:じゃがいもの花はどれでしょう。

---

①



②



③



正解は・・・

③です！

①さといも



②さつまいも



③じゃがいも



# ちなみに・・・

---

## トマトの花



## ナスの花



---

クイズは以上です。  
ありがとうございました。

ベジタベを広めるために今日のクイズ  
をどうぞご活用ください。

