

本日の おすすめ

しゃっかん シャキシヤキ食感がおいしい！ でんとうやさい みずな 伝統野菜「水菜」



みずな は やさい
水菜は、シャキシヤキした葉っぱの野菜です。おなべにいれたり、サラダにしたりしてたべます。からだにいいビタミンやカルシウムがたくさんふくまれていて、じょうぶな体をつくるのにぴったりです。



みずな きょうと ふる さいばい
水菜は、京都で古くから栽培されてきた京野菜のひとつで、江戸時代にはすでに食されていたというきろくもありません。寒さに強く、特有のシャキッとした歯ごたえとほのかな辛味が引き立ちます。



サラダ



みずな きいばい ようす
「水菜」を栽培している様子

