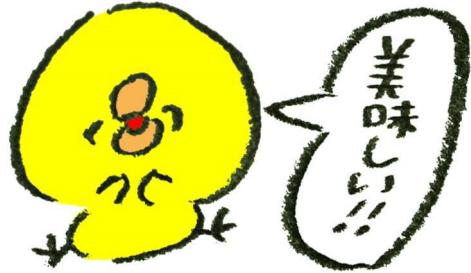


本日のおすすめ



しゃきしゃき食感がおいしい！ でんとうやさい みずな 伝統野菜「水菜」



みずな 水菜は、しゃきしゃき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 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
記録もあります。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。



みずな 「水菜」を栽培している様子

