



## 栄養たっぷりの個性的な野菜

### のらぼう菜 (埼玉)

「のらぼう菜」はビタミン A や E、鉄分が多く栄養価が高く、糖分が多く味の良いことで知られています。江戸時代からの伝統野菜です。



### 紅白大根(静岡)

白と赤のコントラストが可愛らしい、小さな綺麗な大根です。そしてその優しい味わいも魅力です。生き生きとした印象と華やかな色味が美しい。

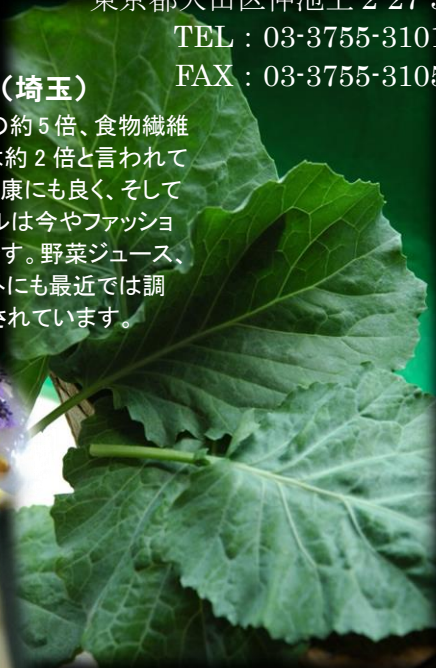


### サボイタス(千葉)

ヨーロッパではごく一般的に使われています。葉がちりめん状に縮れています。煮崩れしにくく、過熱をすると甘みが出るので煮込み料理などには最適です。

### イタリアン・サラダケール (埼玉)

カルシウムはキャベツの約5倍、食物繊維は約2倍、ビタミン C は約2倍と言われており、海外でも美容と健康にも良く、そして話題になっているケールは今やファッションの一部でもあるようです。野菜ジュース、スムージー、サラダ以外にも最近では調理レシピも様々に発表されています。



### 佐賀県産ホワイトアスパラ

今の時期だけの美味しい国産のホワイトアスパラ、日本で一番早い佐賀県産のホワイトアスパラは、あっという間に出荷のピークを迎えております。冬の寒さの中、じっくりと育てられた逸品です。



### 赤ラディッシュの新芽(岐阜)

イタリアのピンクラディッシュの種から栽培されるラディッシュのシュプラウト。味も爽やかな辛みで、軽やかな薄紅色の色合いは華やかなイメージを演出してくれるでしょう。



### 玉ねぎspraut(岐阜)

アルファルファのように芽が重なり合った小さく細い玉ねぎの新芽です。香味野菜としてそのままつまみをフワリとお料理に載せ使うことができます。細く小さいので、オードブルやアミューズなど繊細な飾りつけなどにも重宝します。

