

# 高菜



## ポイント

漬物に使う場合は、株が十分に成長し葉に厚みがあり、艶のあるものを。

## 保存方法

湿らせた新聞紙にくるみ、ラップかビニール袋に入れて野菜室で保存。

おいしい時期

12 ~ 3月

食べ方 塩漬けして漬物に。漬物を刻んで冷ご飯と炒めてピラフにしてもおいしい！