

ほうれん草



まず野菜、もっと野菜
おいいた

野菜・果物を食べよう♪

ポイント

豊肥地域で栽培に力を入れている「ちぢみほうれん草」は、低温にさらされ、甘く葉肉が厚いのが特徴。

保存方法

湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。
かためにゆでて冷凍保存もOK。

おいしい時期

12～2月



食べ方

根元の赤い部分に甘みがあるので、切り落とさずに使う。
ゆで時間は5～10秒でさっとゆでるのがコツ。
茹でて冷凍保存しても！