

水 菜



野菜・果物を食べよう♪



ポイント

葉は鮮やかな緑色で先までピンとしてみずみずしく、茎はハリがあって白く、葉との対比がはっきりしているものを。根元の傷みもチェック!

保存方法 ぬれた新聞紙などでくるんでビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存。すぐに使い切る!

おいしい時期

12~3月頃

食べ方

サラダ、お浸しや浅漬け、汁物、炒め物などいろいろな料理で彩りや食感が楽しめる。根元が小さく茎の細いものは生食に、根元がどっしりとして茎がしっかりしたものは鍋物などに。