

# くう しん さい 空心菜



## ポイント

葉先までハリがあり、緑が鮮やかで濃く、根元の切り口がみずみずしいものを！

**保存方法** ぬれたキッチンペーパーで茎と根元を包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存。早めに使い切る！

おいしい時期

7~9月頃

## 食べ方

味にくせがないのでいろいろな料理に使える！シャキシャキの食感と緑を活かした炒め物のほか、お浸しや和え物、汁物、揚げ物など。細く柔らかい茎や葉はサラダに。