



は く ば
白 馬
{ カブ }



柔らかく糖度が高くて甘〜いカブ。サラダ用カブですが浅漬、ぬか漬、味噌汁等にしても美味しいです。カブの葉にはビタミンCが豊富なので捨てずにどうぞ！



もものすけ
{ カブ }



まるで桃！手で皮がむけるフルーツカブ。甘みがあり滑らかなのでサラダや漬物など生食がおすすめ！料理の彩りとしても映えます。



あやめ雪®
{ カブ }



抗酸化作用のアントシアニンによる紫色グラデーションが美しいカブ♡とても甘みが強く、シャキシャキ食感！色合いを活かしてサラダや甘酢漬けなどがオススメ◎



サラダ・ラティーナ
{ カブ }

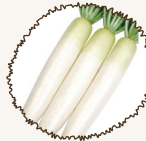


イタリアで人気のサラダカブです。柔らかくてみずみずしくジューシー！甘味が強くて美味しい品種です。スライスしてサラダ、ピクルスに好適。葉や茎もぜひ使って！



黒 大 根
{ ダイコン }

煮崩れせず辛みが強い。解毒作用や黒い皮にはポリフェノールが豊富です。刻んで黒にんにくや醤油、オリーブオイルなど加えると万能調味料に！加熱すると辛さがマイルド。



は る さ い ほう
春 彩 光
{ ダイコン }



冬大根より辛味が強いですが、春大根は水分量が多くみずみずしいのが特徴です。煮物よりもサラダや大根おろし（辛い！）、漬物など火を通さないレシピ◎



あやめっ娘
{ ダイコン }



グラデーションが綺麗♡血圧を下げたりストレス緩和が期待できるGABAを従来の大根より約2倍多く含んでいます！煮崩れしにくく煮物や皮の彩りを生かしたサラダや浅漬も◎



こ ろ っ 娘
{ ダイコン }



使いきり、食べきりサイズのミニダイコン！冷蔵庫でも立てて保存できるので便利です。サラダや浅漬、大根おろし、煮物など幅広い用途に使えます。



サ ラ ダ あ か り
{ ホウレンソウ }



アクが少なく生のまま食べても美味しい！彩りとしてサラダなど◎。茹でないのでビタミンCなどの栄養成分を無駄なく摂取できます。茎も食べられます！



サ マ ー ス カ イ R 7
{ ホウレンソウ }

春夏の環境に適した品種のほうれん草です。甘みは冬の方が強くなりますが、春は葉も柔らかめで冬とは違う味や食感を楽しめ幅広く料理に使えます。



か つ し か
{ 小 松 菜 }

小松菜はβ-カロテンやカルシウム、鉄分、ビタミン、ミネラルなどが豊富。加熱は短時間で！ビタミンD（魚やキノコ類）と一緒に調理して食べると吸収率UP！



べ ん て ん ま る
弁 天 丸
{ ホウレンソウ }

葉が柔らかく茎まで美味しいほうれん草です。目に良いルテインは通常のほうれん草の約1.5倍も！β-カロテン、抗酸化作用のあるポリフェノールも豊富。



み ま つ な
美 松 菜
{ 小 松 菜 }



とってもやわらかくてクセがない！生で楽しめるサラダコマツナです。栄養価も高く、ビタミンA・C、カルシウムなどを多く含みます。お浸しや煮物、炒め物なども◎



紫 ま つ り
{ 小 松 菜 }



全体的に柔らかくアクが少ないのでサラダとしても使えます。小松菜の豊富な栄養素に加え抗酸化作用のあるアントシアニンを含んでいます。