

# 野菜ソムリエ Canacoの

# 燕の魔法



旬  
10~12月

3-5月

葉と根のあいだの月不車軸が  
常のもの。

《アブラナ科》

記

色にツヤ、葉みずみずしく、茎は固さ

保

葉を切る、野菜室、冷凍する時は 芯を切らず 小分けにして

口ずかして確かめる

## 生・加熱・根葉

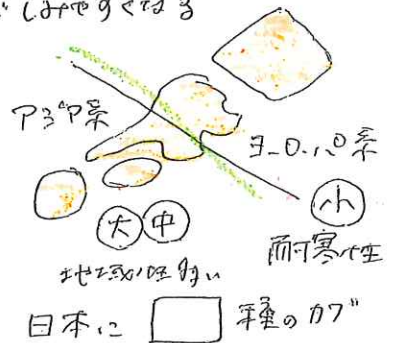
ビタミンC

葉部分のみ

アミラーゼ

β-カロテン

E-K-B-C  
食の調子を整



## 聖護院かぶ

江戸時代 - 左京区聖護院に(五三)農家よりスタート

芯も柔らかく肉質  
上品甘味  
3-5kg  
(大)

大津市の味

## 近江かぶ

平た...

聖護院かぶ!!

直径7~14cm (中) = 赤かぶの多い

大阪「天王寺かぶ」  
新潟「寄居かぶ」  
石川「金沢青かぶ」



## 温海かぶ、万木かぶ

焼き大田農芸

虫(202)  
農薬NO  
木の灰=ミネラル  
夏→冬 = 冬への準備



高島市の江戸時代  
琵琶湖月  
厚肉=白  
皮=赤  
あろろ(葉汁)  
(2016.10.9)

## 日里菜、あやめ雪かぶ 黄金かぶ、地え左菜 (9-11月)

11月かぶ×白かぶ  
β-カロテン

## すずり = 神田かぶ、鈴