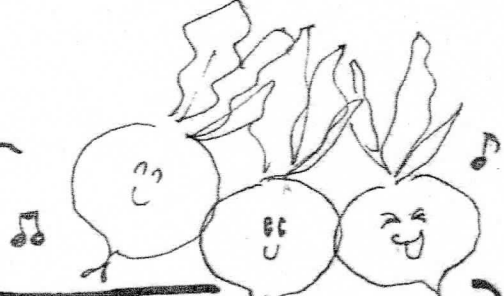


お待ちせよ！

# カブ初獲れです！



無かぶ

(~~品種不明~~) [苦味・温性] 原産地：アフガニスタン～地中海沿岸

カブはおなかを癒し、消化を助かけ、気持ちを落ち着け、咳やたんを止め、口の渇きを癒す効果があるとされます。更に水分代謝を促し、解毒する効果もあります。

民間療法で「腹痛や咳に『かぶのおろし汁』があります。

「救荒食」として、単独地や食糧を求めてきたお野菜。

春と秋 2回の旬があり、栽培が容易で短期間で収穫することができます。葉から根茎まで余すところなく食べられます！

旬によってオススメレシピ

春カブ ... 生のままサラダ・酢のものに  
秋冬カブ ... コトコ煮込む お料理に！

ボディー  
たっぷり！



※「かぶのおろし汁」

## 伝統的な飛騨赤かぶの「塩漬け」

日本には本当に多くの赤かぶの種類がございますが、当農園では今年20種類以上のかぶを栽培しております。今回は、飛騨地方で古くから栽培されて来た、「飛騨の赤かぶ」をお届けします。

- ・飛騨の赤かぶ 2～3mmの薄めに切る。
- ・7%の塩をふる。チャック袋などに入れて重しをする。
- ・1時間おけば出来上がり！

地域によっては、甘酢の方が美味しいものもございますが、とにかく飛騨の赤かぶは、「塩だけ」が本場の食べ方です！是非一度、本場の食べ方でご賞味ください。

\*\*\*\*\*