

和の葉菜サラダセット

わさび菜、からし菜

【日本各地の在来種・固定種】

平安時代以前より日本人の健康を支えてきた、栄養豊富な機能性野菜。

★オススメレシピ★

「伝統的なからし菜の姿浅漬け」

- ① からし菜を洗い、ビニール袋に1袋分のからし菜を入れ、塩小さじ2をふる。
 - ② ビニールの上から揉み、塩をよく馴染ませる。
 - ③ 半日置けば完成！
- 食べやすい大きさに刻んでお召し上がりください♪
- 【保存期間：冷蔵庫で1週間(当社比)】
サラダ、お鍋漬物、炒め物、煮物にも♪



辛味成分、「アリルイソチルシ
アネート」は、抗酸化・殺菌作用。アンチエイジング、美肌、
イライラ、貧血、精神安定に効果があるとされています。



農業生産法人 湘南小巻ファーム