

夏を乗り切るヘルシー野菜

かわいい

トーホク交配

とうがん

ちゅら

暑さに強く、育てやすい野菜です。

約 1kg の使い切りサイズ

おからのポットサラダ



くり抜いた果実を器に見立てて
レシピはこちら



薬膳ピクルス



女性がうれしい薬効いっぱい
レシピはこちら



収穫してから涼しい所で保管すれば、冬でも食べられることから冬瓜と呼ばれます。

栽培例

● まく時期 ■ 収かく期

地域/月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				●	●		■	■	■			
中間地				●	●		■	■	■			
暖地			●	●		■	■	■	■			

詳しい栽培方法は
こちら

