

# ビタミン・ミネラル豊富な夏野菜

健康野菜

# つるむらさき (青莖)



- ・ 熱帯アジア原産で暑さに強く、真夏でも生育旺盛
- ・ 病気や害虫もつきにくく、栽培しやすい

栽培例	まく時期			収穫期								
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



カタルーニャ風ソテー



ワインにもぴったり  
レシピはこちら



オープンオムレツ



健康的なランチに  
レシピはこちら

