

ミネラル豊富な健康野菜

健康野菜

モロヘイヤ

夏の暑さの中でも旺盛に生育し、栄養価も高いので「野菜の王様」の異名を持ちます。

特有のヌメリが食欲の落ちる夏場にありがたい野菜です。

注意：モロヘイヤの茎・さや・種子には毒性物質が含まれています。間違って人畜が食べないように注意して下さい。なお、葉には毒はありません。

詳しい栽培方法は
こちら



小さな種子から大きな夢を
株式会社 トーホク
TOHOKU SEED CO., LTD.

地域/月	まく時期					収穫期						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地						●	●	●	●	●	●	●
中間地					●	●	●	●	●	●	●	●
暖地					●	●	●	●	●	●	●	●

豚肉とのレモンポン酢



ワインにもぴったり

レシピはこちら



ガトー仕立て



おしゃれなチャイニーズサラダ

レシピはこちら

