

調理、美容、グリーンカーテンと多用途野菜

大長へちま

涼夏（りょうか）

若い果実は調理に

レシピはこちら



ごま油香るなぼろ煮

レシピはこちら



オイル漬け

完熟果実はスポンジに



つるのエキ스는へちま水に



詳しい栽培方法は
こちら



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			●	●			■	■	■	■		



小さな種子から大きな夢を

株式会社 トーホク

TOHOKU SEED CO., LTD.