

スープ・サラダ・漬物など色々使えて栄養豊富

あま〜い

サラダビーツ

健康的な赤色はシチューなどの煮込み料理で有名

生ではシャキシャキ、食感を楽しめます

スムージーなどで豊富な栄養をかんたん摂取

甘酒とのスムージー



健康的な一杯

レシピはこちら



ビーツ素麺



シャキシャキ食感

レシピはこちら



2種のおにぎり



彩りを活かして

レシピはこちら



詳しい栽培方法は
こちら



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 (翌年)			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地 (翌年)			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

ビーツは大根やカブと同じ種類と思われがちですが、実はほうれん草と同じ「アカザ科」の野菜です。砂糖の原料になる砂糖大根（シュガービーツ）と区別してテーブルビーツと呼ばれます。

<調理のワンポイント>

皮をむく前に丸ごと30分位ゆでて、その後カットすると赤色の溶け出しがすくなくなります。



小さな種子から大きな夢を

株式会社 トーホク

TOHOKU SEED CO., LTD.