

早春に食べる。ピリ辛でコリコリ食感が美味しい。

子持ちたか菜

アーサイ

たか菜特有の辛味を持つ、歯ごたえの良いわき芽を食べる野菜です。

秋にタネをまいて
春先に、葉の付け
根から出てくる
蕾のかたまりを
収穫します。



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												

ピリ辛、コリコリ食感のつぼみは、火を通すと色鮮やかに、色々な調理方法で楽しめます

子持ちたか菜のザーサイ風



レシピはこちら



子持ちたか菜の天ぷら



レシピはこちら



子持ちたか菜のドフィノア



レシピはこちら



子持ちたか菜のグリル



レシピはこちら

