

青菜の少ない春先に重宝するとう菜

郷土の野菜

のらぼう菜

秋にタネをまいて早春に伸びるやわらかい「とう」を食べます。
耐寒性に優れ作りやすく、次々わき芽を収穫できます。

のらぼう菜たっぷりパスタ



レシピはこちら



のらぼう菜のバター炒め



レシピはこちら



栽培例	まく時期			収穫時期								
	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

