

冬の味、ちぢみほうれんそう



寒味(かんあじ)ソテー

厚みのある肉質を生かした料理で、ベーコンとニンニクを加えて食べごたえのある一品になっています。



寒味(かんあじ)おひたし

シンプルに茹でただけのおひたし。うまみを直に感じます。軸と根元の甘みを味わってほしい。



ちぢみほうれんそう



寒味は普通のほうれんそうと比較してビタミンCは1.2-2倍、糖度は1-3度高くなります。素材自体のうまさ
と肉厚の食感を生かして調理してあげてください。

	ビタミンC含有量	糖度
寒味	104mg/100g	13.4度
普通のほうれんそう	60mg/100g	10.0度

(トキタ種苗大利根研究農場ハウス栽培'06年1月調査による)