

食物繊維をしっかり摂れる健康野菜

トーホク育成

うまいごぼう

短くても太さ十分。便利な使いきりサイズ。

早太りで約100日で収穫できる。

深く耕せなくても作れ、掘り採りも楽々。

やわらかく繊維質を感じさせない
香りの良い品種

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			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

バルサミコソテー



日常の副菜に

レシピはこちら



スムージー



いそがしい朝に

レシピはこちら



フロランタン



スイーツでも

レシピはこちら

