

ヤサイクル通信

R3.4.28 (水)

～今週のお野菜～

・新じゃがいも	横須賀産	山田農園さん
・グリーンカール	横須賀産	平凡野菜さん
・白蕪	三浦産	ピーカブーさん
・スナップエンドウ	横須賀産	山田農園さん
・春キャベツ	横須賀産	広瀬農園さん
・ルッコラ	横須賀産	水野農園さん

～今週の豆知識～

「ルッコラ」

ルッコラとはハーブに当たり、ほのかにゴマの香りがします。味については少し苦みがあります。

似たもので、「セルバチコ」と呼ばれるものもありますが植物学的には別種になるそうです。

～食べ方や調理法～

- ・生食・・・サラダやカルパッチョなどにおススメです。
- ・お浸し・・・ホウレン草と同じように軽く茹でてお浸しにする。
- ・炒め物・・・卵やネギなどと一緒にサッと炒めて食べるのも美味しいです！！