

ヤサイクル通信

R3.4.21 (水)

～今週のお野菜～

・そら豆	三浦産	加藤農園さん
・小ねぎ	三浦産	高梨農園さん
・サラダセット	横須賀産	水野農園さん
・椎茸	三浦産	山森農園さん
・こごみ	横須賀産	山田農園さん
・ニンニクの芽	横須賀産	広瀬農園さん

～今週の豆知識～

「こごみ」

こごみとは、手間をかけず味わえる山菜と言われています。下処理のアク抜きが不要で、茹でて和え物にしたり天ぷら、炒め物など様々な味を楽しめます。栄養価についても、カロテン・食物繊維が豊富に含まれクロロゲン酸とアミノ酸などが抗酸化作用の効果があるといわれています。

*こごみは、あまり日持ちしないのでお早めにお召し上がりください。