

# ヤサイクル通信

R3.6.23(水)

## ～今週のお野菜～

・紫水菜	横須賀産	水野農園さん
・栗坊かぼちゃ	三浦産	伊藤農園さん
・コールラビ	三浦産	石井農園さん
・寒玉キャベツ	三浦産	石井農園さん
・冬瓜	横須賀産	山田農園さん
・玉ねぎ(水耕栽培)	平塚産	坂本農園さん

## ～今週の豆知識～

### 「 コールラビ 」

コールラビとは、形・風味はカブに似ていますがキャベツの1種です。ビタミンCを豊富に含み、カブの約3～4倍も含み美容効果・高血圧予防にも効果があると言われていています。生のまま食べることもでき、コールラビのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、煮込み・炒め物として食べるのも

おすすめです！！