

2020



サザンカクロス野菜館 産直野菜「パリッとサザンカ便」 お買い上げ御礼

この度は、サザンカクロス野菜館 産直野菜「パリッとサザンカ便」をご購入頂きまして、誠に有難うございました。基本の加工品に加え、旬の野菜をお届けしたいと考えております。

サザンカクロス野菜館 代表取締役社長 増田徳義

今月のお薦め!

芽キャベツ

芽キャベツは、分類上れっきとしたキャベツの仲間です。見た目が似ているため「キャベツの芽」とか「キャベツの未熟な状態」と思われるかもしれませんが、原種となるケールから分化する過程で、ブロッコリー、カリフラワー、などと共に生まれた品種です。今が旬の芽キャベツをお試し下さい。

実はビタミンCが普通のキャベツに比べ約4倍もの量が含まれています。芽キャベツは、芯まで丸ごと食べられるためしっかりと栄養を吸収することができます。他にも野菜としては意外なたんぱく質、同時にたんぱく質の代謝を助けるビタミンB6も豊富なので、摂取したたんぱく質を有効活用できます。また腸内環境を整える食物繊維や塩分の排出に役立つカリウムも含まれています。このカリウムは普通のキャベツの約3倍ほど含まれていますので塩分が多い食事に取り入れるのもお勧めです。



別府湾を見ながら野菜を作っちゃんで〜♪

パリッとサザンカ便のこだわり

- ①安心安全鮮度が良い
- ②日持ちがする
- ③朝獲れ野菜



大分県速見郡日出町

サザンカクロス野菜館 の地元です!



~~~~~ Nouka no Okusan Recipe ~~~~~

## 🍴 芽キャベツの天ぷら

### 材料

- ・芽キャベツ 適量
- ★てんぷら粉 100g ★水 160cc
- ・揚げ油 適量



### 作り方

- ① 芽キャベツの株元に、十字の切れ目を入れて塩を入れた湯で下茹でし、ザルにあげ水気を切る。
- ② てんぷら粉を分量の水で溶き、芽キャベツをくぐらせる。
- ③ フライパンに多めの油を入れ、芽キャベツを揚げる。油を切って、塩を振ったら出来上がり♪