

旬のこだわり野菜シリーズ

～ ピリ辛・サラダ感覚 ～ からし菜



< このサラダからし菜は... >

- ピリッとした辛みと歯切れの良さが特長です。
- 葉の欠刻が深く、針状に伸びる独特の形状をしています。
- ピリ辛味を生かして、お漬物やサラダにまた、炒め物にもどうぞ。

< 栽培要点 >

- 日数 30～35 日、草丈 20～25cm が収穫の目安です。
- 条間 15cm、株間 3～5cm を目安に種をまいてください。
- 晩春から夏の栽培では茎が伸び、抽苔しやすくなりますので、ご注意ください。

< 作型図 >

地 域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
一般地域	●			■ (べたがけトンネル)			●	■				
		●		■				●	■			
			●	■					●	■		
				●	■ (抽苔に注意)					●	■	
		■								●	■	
			■								●	■ (べたがけトンネル)
				■								●

< おいしい料理 > からし菜と豚肉のシンプル炒め

からし菜は長さ 3～4cm に切り、豚肉は幅 1～2cm に切る

フライパンに油、豚肉を入れ、カリカリになるまで炒める

カリカリになったら、火を強めてからし菜を加え、さっと炒め合わせて、酒・塩・

コショウを加えて味をととのえる