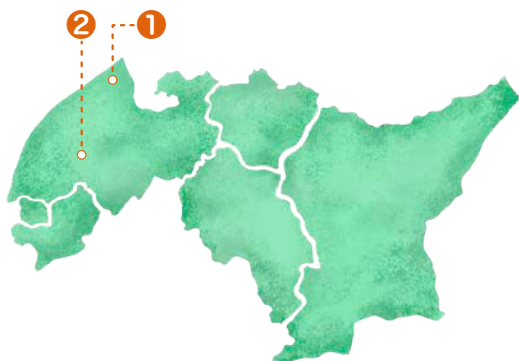


# かぶ



春の七草のひとつ「すずな」として、古くから日本で親しまれてきた野菜です。カリウムやビタミンC、食物繊維のほか、デンプンを分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれています。生で食べると消化酵素を効率的に摂取でき、胃もたれや胸やけの解消に良いと言われています。JA新潟かがやきのかぶは、4月～6月と9月～2月の2度出荷のタイミングがあり、新潟県内一の出荷量を誇ります。主に新潟市西区の砂丘地で栽培されており、肌の白さと肉質の柔らかさが自慢。特に長い冬を越えて出荷される「春かぶ」は、新潟の春を感じさせる逸品です。



## 出荷時期

出荷時期: 4月～6月、9月～2月

春に採れるかぶはみずみずしくて皮までやわらかく生食向き、秋に採れるかぶは実が詰まって甘みが強く加熱調理向きだといわれています。



## JA新潟かがやき管内収穫地域

- ① 新潟市西区
- ② 新潟市西蒲区(巻)

## 知っ得! 豆知識 /

葉から水分が蒸発してしまうので、葉付きの場合は早めに根と葉を切り離しましょう。