



- ・ にら

- ・ 旬：春（3月～5月）

- ・ よく使われている献立

にらたまスープ、はるさめスープ

- ・ その他

にらは1年を通して手に入りますが、春に

収穫されるにらは、香りが強くてやわらかく

おいしいとされています。