



みずな
・水菜

しゅん ふゆ がつ がつ
・旬：冬（12月～2月）

つか こんだて さわにわん
・よく使われている 献立 沢煮椀

とくちょう
・特徴

みずな ふる きょうと ちゅうしん かんさい
水菜は古くから京都を中心に関西

さいばい きょうな
で栽培されてきたので、京菜とも

よ
呼ばれています。

おお
カルシウムやカリウムが多く

ふく
含まれています。