



まんが:じっく



# 第69話 スッキリ整いました!



さらにスーパで買う時はズッシリと重く葉先まで固く巻きがしっかりしたものが良い!

切口は白いやつが新鮮ぞ!

ずっしり  
ガッシリ



んおおー!? あまあいー! ウフ

あつたりめえよ 甘いトコ厳選して 切り出してるからな

ハクサイは 中心の方や 肉厚の白い 部分が甘えんだ



甘い!!



どどん お食べやす

冬といやあ いっぱい食べられる アツアツのお鍋でい!

たつぷりのハクサイで 腸内環境を整えば やせやすいカラダに!

京菜はん

ハク・サイ奉行



白い 太 鮮やか

茎が真っ白で 葉の緑色が鮮やか 株が大きいところを一つ

おおきに~! ミズナもおいしいトコを 用意しましたよってなあ

ウフ



ハクサイの甘みは もちろんのこと ミズナの ハリハリした 食感もまた!



糖度6度以上で 出荷をしています

産地は藤沢・大東

そもそも管内産のハクサイが 絶品なんだってトコも外せないね 甘みが増すよう 寒さにあててから 出荷してるんでさあ



スッキリ 整いました

ハクサイとミズナの アツアツお鍋でダイエット お肌もハリハリ若返る

座ぶとん 3枚だぜ!



産地は花東

管内産ミズナは 生でも食べられてどんな 料理にも合う逸品ぞす

たくさん食べて アンチエイジングが! いつまでも美しくぞすわ!



ビタミンC βカロテン たっぶり

これも うまあーい

辛子マヨネーズや ゴマドレッシングに ピッタリどすえ

お鍋やお漬物の他に 最近ではサラダの具材にと 大人気ぞす

主人公の岩井耕太君は、現在地元の小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん! 今月はハク・サイ奉行と京菜はんが登場。おいしいハクサイとミズナの見分け方や、食べ方も教えてくれるよ!そして、女性にうれしい効果が期待できるなんてうれしい♡