

ちびっことコラム

冬野菜の特徴



白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いそうです。煮物や鍋にして、美味しく冬を乗り切りましょう。

(P.N. ミナフジコ)