



# 切り口、新鮮。 柔らかくて美味なるキャベツ。

## どんな味にも美味しく染まるキャベツ。

キャベツは個性豊かな野菜ですが、クセのない素直な素材でもあるのです。だから味つけは、洋風、和風、中華。調理も、煮る、炒める、ゆでる、蒸すと、どんな料理にもオールマイティ。トンカツやコロッケのお供に欠かせないせん切り。細く刻めば口当たりもよく、いくらでも食べられます。栄養的には、ビタミンCも多く、カルシウムやビタミンA、B<sub>2</sub>、Uも含み、特にビタミンUは、胃腸薬にも配合される成分・キャベジンで、胃粘膜の修復を促進します。

## 快い歯ざわりと甘味が自慢。

生食用にもってこいのキャベツ。食べる直前まで水につけておくと、歯ざわりがよくなります。塩やマヨネーズ、ドレッシングでどうぞ。キャベツはアクの少ない野菜ですが、長い間煮込んだりすると、キャベツ特有のクセや水気が出てきます。そんな時は、あらかじめゆでて使うと、本来の持ち味が生きてきます。

## 調理のポイント。

生でせん切りのサラダで頂くもよし、ロールキャベツや蒸し煮にして食するもよしの万能野菜。