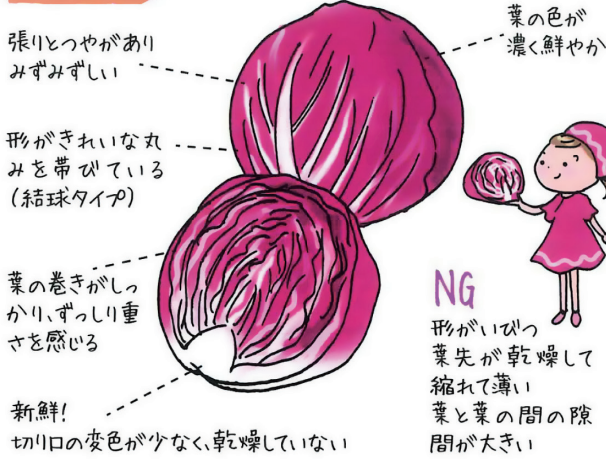


選び方



NG
形がいびつ
葉先が乾燥して縮れて薄い
葉と葉の間の隙間が大きい

保存方法

冷蔵保存

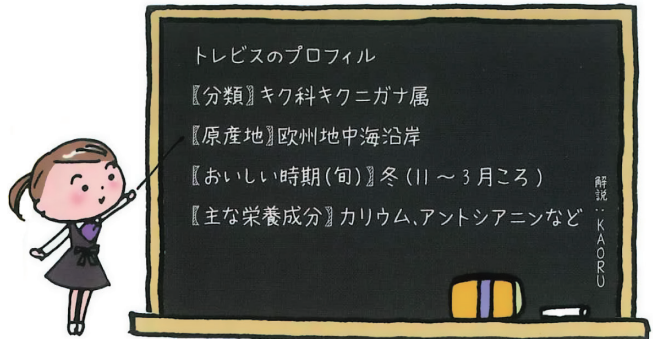
しっかり密着させてラップに包んで保存袋や容器にカットすると断面が変色しやすいので注意



乾燥に注意!
1~2日以内に食べ切ろう

冷凍保存

食感はやや落ちる
1枚ずつ剥がして硬めにゆでて保存



トレビスのチカラ

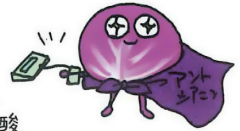
主な栄養成分

カリウム

ナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える作用。高血圧予防、むくみ解消に有効

アントシアニン

赤紫色の色素成分。強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働き。老化予防や生活習慣病の予防の他、眼精疲労の回復にも



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい 広報係 行

ご住所 〒 -

ふりがな

お名前

年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

楽しみ方・食べ方のコツ

肉の付け合わせやリゾット、パスタ、ソテーしてもおいしい!



チーズや肉と好相性のお互いを引き立てる

サラダ、ピクルス、マリネなど

おしゃれ! 前菜などの器代わりに利用

注意点

加熱すると苦味が増す。サラダなど生の方が食べやすい傾向がある

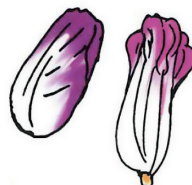


トレビスのいろいろ



結球型

一般的に国内で出回っているのはこちらの丸く結球するタイプで、葉先は赤紫色で軸は白色。柔らかくサクサクとした食感



細長型

結球型と同じく葉先が赤紫色で軸が白色。葉が結球しないものや半結球のものもある。赤チコリー(レッドチコリー)に分類