

野菜ソムリエ Candoco の

春大根の魔法

3~5月
旬

7~8月は
北海道の夏大根
オススメ

江戸産の野菜の
「亀戸大根」は旬が春
ためらかな口あたり

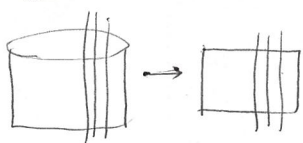
みずみずしく
みかじきしまりや辛味

水分多め

||
保存に向かない → 早めに食べる

ぱいぱい

シャキシャキ



せいに
沿って

みずみずしく



せいに沿う = 短時間調理

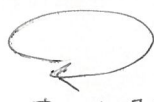
ホクホク

甘めおろし

辛おろし



サラダやお味噌汁に
オススメ



まわす

上

下に
いきまふく
下

消化酵素 = 生

。おろすに多い
57 48℃

インチャオシャネト

= 辛田卵と二かけで
しらん

切大根

全水分約50%!!

《 ぎんぎん、みずみず、かみかみ 》

