



イタリアナス

フィレンツェ

輪切りにして焼くとまるでステーキ
トマトソースパスタ、チーズ焼き



イタリアンパプリカ

スウィートパレルモ

高い糖度、薄皮、カラフル
生サラダ、せいろ蒸し、肉詰め



ズッキーニ

世界で一番おいしいと言われるロマネスコ
見かけによらず皮までやわらかい
サラダ、ソテー、グリル



ベビーコーン

芯まで柔らかい

サラダ、蒸し、焼き、スープ
ひげも焼けば美味



スティックカリフラワー

カリフローレ

ほのかな甘みとポリポリ食感
サラダ、蒸し、炒めもの、パスタ



黒キャベツ

カーボネロ

独特の旨味とほろ苦さ、加熱すると甘みが増す
ロールキャベツ、パスタ、炒めもの



ばれいしょ

ながき黄金

インカのめざめの後継種
栗のようなホクホク感



里芋

タケノコ芋・エビ芋

ホクホクとした粉質の食感
煮物、ソテー、天ぷら



葉ニンニク

ほんのりとした甘みと穏やかなんにく風味

炒め物、鍋物、ぬた（味噌和え）
ビタミンC、ビタミンA、食物繊維などが豊富



赤からしな

わさびと同じ辛味成分でピリッとした辛み
鮮やかな赤紫色と茎の緑のコントラスト
サラダ、おひたし、炒めもの



長ネギ

下仁田ネギと一本葱のハイブリッド

加熱するととろける食感
鍋もの、グリル、アヒージョ、シチュー



スナップエンドウ

スジがなく食べやすい品種
果肉と豆に強い甘み
塩ゆで、蒸し、彩り