

山東菜
奥入瀬のむヨーグルト



「ヨーグルトで乾杯！」

のむヨーグルトは、みんな大好きなので大喜び！おいしくて体にもいいなんて最高だね！



アブラナ科アブラナ属。

山東菜は白菜の一種で、半結球タイプに属します。中国の山東省が原産とされています。半結球タイプとは言うものの、通常市場に流通しているものは早めに収穫されているもので結球していません。また、写真のもののように、それほど大きくなる前に収穫された物がスーパーの店頭並びます。関東ではべか菜とも呼ばれているようです。一方、白菜のように大きくなってから収穫されたものは主に漬物用とされ、あまり店頭には並びませ

●美味しい山東菜の選び方

山東菜は葉が柔らかく傷みやすい野菜です。葉先まで緑色が鮮やかで、



シャキッとみずみずしい物を選んでください。また、ももとの葉に厚みがあるタイプと、サラダにも使えるような柔らかくなるように育てられた物があります。用途によって使い分けましょう。