

# はる おとず でんとう やさい 春の訪れをつげる伝統野菜



## 「のらぼう菜」



ふゆ こ かつ ごろ せいちょう しゅうかく か やさい  
冬を越して、2月から4頃に成長して収穫するアブラナ科野菜

のなばなの一種です。あま つよ にか  
甘みが強く、やわらかくて苦みやくせも

なく、かけい た やさい な  
なく、花茎を食べるおいしい野菜です。のらぼう菜は、おもに

とうきょうと にしたまちほう さいたまけんはんのうししゅうへん さいばい  
東京都の西多摩地方や埼玉県飯能市周辺で栽培されており、

え とじだい た やさい  
江戸時代にはすでに食べられていた野菜です。

な えいよう ふく るい  
のらぼう菜にはさまざまな栄養が含まれています。ビタミン類

やかりウム、カルシウム、鉄などのミネラルも含まれています。



今日の、のらぼう菜は

とうきょうとはちおうじしさん  
東京都八王子市産です。

