



穴馬かぶら

大野市和泉地区の特産です。

旧和泉村合併前の地名「穴馬」から名前がつけられました。上部は赤紫色、下部は白色にはっきり分かれているのが特徴です。



根は柔らかく、葉にはミネラルやビタミンが豊富に含まれます。ぜひ、漬物をお試ください。

栄養成分

● 収穫時期：10月～11月

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
根、生	24	93.0	1.0	0.1	5.3	2.3
葉、生	22	92.3	2.0	0.2	4.5	2.8
漬物	—	—	—	—	—	—

ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
根、生	19	28	16	0.4	0.1	278
葉、生	18	165	23	0.7	0.2	328
漬物	670	162	30	0.8	0.5	442

ビタミン

	A:β-カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
根、生	Tr	0.02	0.04	52	23
葉、生	2076	0.06	0.11	98	81
漬物	3225	0.03	0.10	81	—

Tr：検出感度以下

—：未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください