



# 黒河マナ

敦賀市の山地区で栽培されています。

花の色は淡黄色で、葉は丸みがあり、ナバナの仲間ともカラシナの仲間とも言われています。

ナバナに比べてえぐみが少なくあっさりした風味が特徴でビタミンAを多く含みます。

● 収穫時期: 3月～4月

## 栄養成分

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)
花らい、茎、生	29	90.7	2.9	0.5	5.0	2.4
花らい、茎、ゆで	22	93.2	2.3	0.4	3.6	—
漬物	31	88.3	3.1	0.5	5.5	—

### 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)
花らい、茎、生	17	69	25	0.9	0.6	340
花らい、茎、ゆで	13	54	16	0.6	0.5	188
漬物	737	64	21	0.8	0.8	297

### ビタミン

	A:β-カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
花らい、茎、生	2340	0.09	0.13	82	—
花らい、茎、ゆで	1903	0.04	0.09	37	—
漬物	3381	0.07	0.11	61	—

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