



古田苧かぶら

敦賀市古田苧地区で栽培されています。

大正時代には既に栽培されていたとされています。やや平べったい形をしており、表面は純白で光沢があります。



実は柔らかく、甘味があります。
○収穫時期：10月～11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)
根、生	21	94.1	0.6	0	4.8	1.7
葉、生	22	92.6	1.7	0.1	4.7	3.2

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	12	21	6	0.1	0	222
葉、生	13	130	12	0.4	0	299

ビタミン

	A:β -カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
根、生	0	0.01	0.04	18	17
葉、生	1700	0.04	0.09	61	139

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