勝山水菜

勝山市で栽培されています。

細い茎が束になっている水菜とは違い太い茎をしたナバナに近い品種です。

独特の甘味と苦味を持ち、茎はゆでるととても柔らかくなります。ぜひおひたしにして春の味をお楽しみください。

●収穫時期：2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)
茎葉、生	24	92.1	2.6	0.4	4.0	2.0
茎葉、ゆで	23	92.3	2.7	0.3	3.9	2.3

	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)
茎葉、生	16	65	18	0.8	0.4	290
茎葉、ゆで	15	86	17	0.7	0.4	232

	ビタミン				
	A:β -カロテン (μ g)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μ g)
茎葉、生	1843	0.05	0.12	76	198
茎葉、ゆで	2503	0.04	0.08	44	ー

Tr ： 検出感度以下

ー ： 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