



菜おけ

福井市で栽培されています。

茎(とう)立ちしたものを桶に入れて塩漬けしていたことが名前の由来といわれています。

カリウムを多く含みます。

● 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)
茎葉、生	31	89.7	2.7	0.2	6.4	3.5

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)
茎葉、生	5	79	23	1.3	0	442

ビタミン

	A:β-カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
茎葉、生	2100	0.11	0.13	47	260

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