

ケールや大麦若葉を超えた栄養たっぷりの野菜

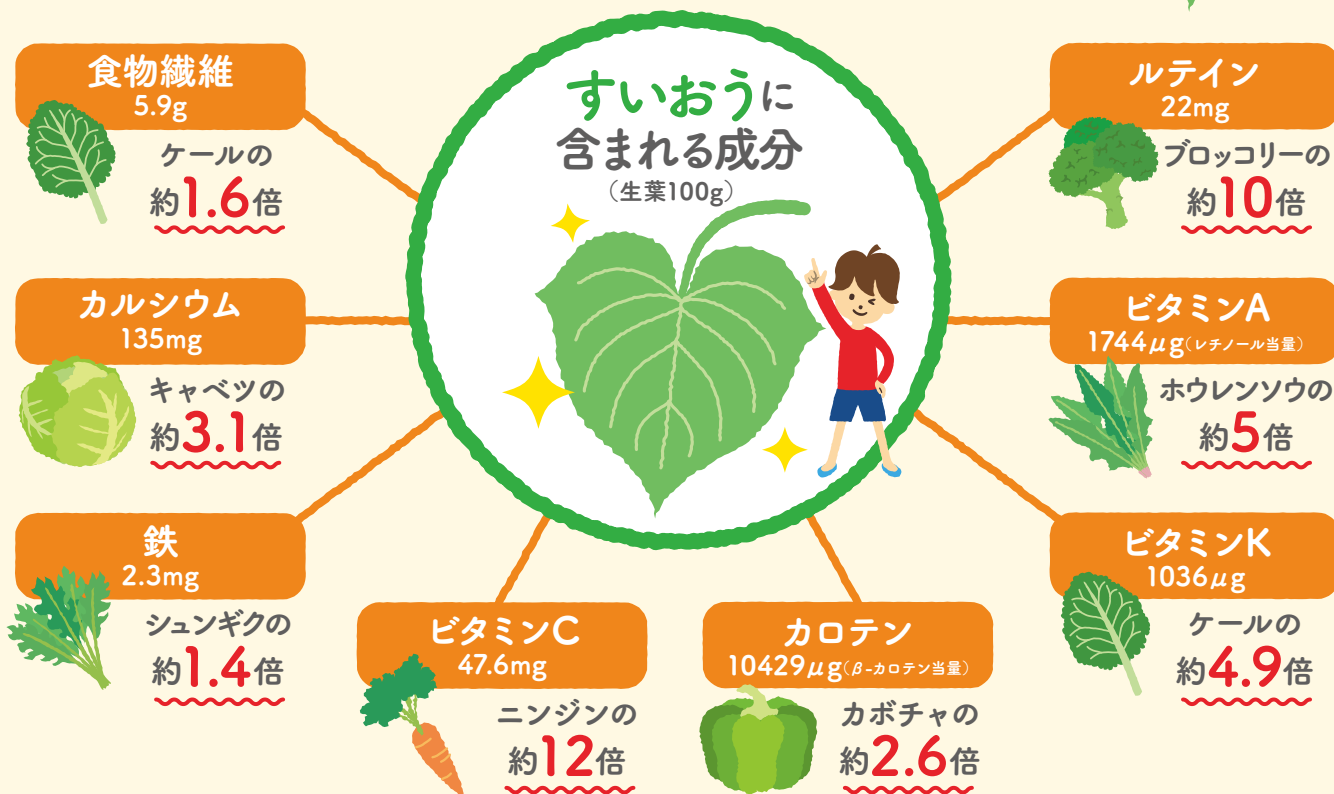
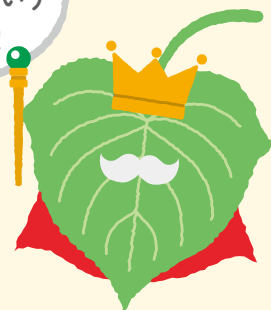


# 「すいおう(翠王)」ってどんな野菜?

「すいおう」はサツマイモの「葉」を  
おいしく食べるために開発された品種です

アクや苦味がありこれまでほとんど食用とされてこなかったサツマイモの葉ですが、そこに含まれる優れた栄養価に着目した九州沖縄農業研究センターが、約7年がかりで品種改良に取り組みました。その結果誕生したのが、さらに栄養価も高くおいしくなった「すいおう」。まさに「宝の野菜」です。

すいおうは  
みどり  
翠の王様という  
意味だぞ!



引用元: <http://k-aojiru.com/01takaranoyasai/index.html>

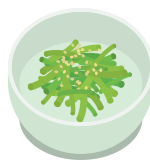
＼ 食べ方いろいろ /

## すいおう料理

すいおうは栄養豊富だけじゃない!  
炒め物や和え物など、いろいろな調理法で味や食感を楽しめます!



炒め物



ゴマ和え



味噌汁



サラダ

学ぶ・育てる・つながりあう  
菜園ナビ

初心者からベテランまで  
野菜づくりが楽しく続けられる  
家庭菜園SNS



菜園ナビ

検索

<http://saien-navi.jp/>

