



ギフトファーム通信

NPO法人ギフトでは今年度から野菜作りの事業を立ち上げました。農園さんの畑をお借りして色々な野菜作りをしています。不定期でのお届けにはなりますが、皆さんに楽しんでいただけたら嬉しいです。ぜひ感想もお聞かせくださいね。



野菜紹介 カリーノケール

カリーノケールはケールの一種で、βカロテンをはじめビタミンE、Cなどを多く含んでいる栄養価の高い緑黄色野菜です。葉の縁がちぢれフリルのように愛らしいところから、イタリア語で「愛らしい」を意味する「カリーノ」と命名されました。苦みやえぐみがほとんどなく、葉が細かくちぢれていてドレッシングがよく絡むので、サラダに最適。また、キャベツのように使えるので炒め物でも美味しいです。

保存方法:キッチンペーパーを濡らし袋に入れて野菜室へ。



募集中 収穫体験しませんか？

📍 新潟市秋葉区草水 能代川分流記念公園近く

☎ 080-4615-4031

お子様と一緒に大人だけでも収穫体験出来ます。新鮮な野菜を収穫したい方随時募集中です。収穫後の野菜はお持ち帰り頂けます。詳しい場所は応募後お知らせします。

