

山藥

Japanese yam



“山藥”為細長圓柱形的芋類植物。在日本，除磨成“泥”外，還可切塊作成沙拉，可享受其鬆脆口感。一般芋類是加熱烹煮，但山藥可生食。

產地當然需要肥沃的大地，晝夜的冷暖溫度差大也是重要條件。在此自然環境下

可培育出潔白、鮮美、肉質細密的山藥。

「ながいも」は細長い円柱状のイモです。日本では、すりおろして“とろろ”にするほか、刻んでサラダにし、サクサクとした歯ざわりを楽しみます。イモ類は一般的に加熱調理しますが、「ながいも」は生で食べることができます。

産地は、肥沃な大地はもちろんのこと、昼夜の寒暖の差が大きいことが大切な条件。この自然環境が、白く、美しく、きめ細かな肉質の「ながいも」を育てます。





鮮嫩的春甘藍；從夏季到秋季在冷涼之地採收的高原甘藍；球形葉片包裹緊實，可燉煮出好味道的冬甘藍。日本很早就研發了這樣的符合季節和產地的品種，可整年供應美味的甘藍。清脆口感、一絲自然清淡甘味深受歡迎，不僅可生食，也適於炒、燉等各式各樣烹調。

やわらかく、みずみずしい春キャベツ。夏から秋にかけて冷涼地で収穫される高原キャベツ。球がよく締まり、煮込むと良い味の出る冬キャベツ。日本では、季節や産地に合わせた品種が早くから開発されており、一年を通して、おいしい「キャベツ」が供給されています。それほど毎日の食生活に欠かせない、身近な野菜です。シャキシャキとした歯ざわりや、ほんのりとしたクセのない甘さが人気で、生食はもちろん、煮ものや炒めものなどさまざまな調理法で食べることができます。

甘藍

Cabbage



萵苣 Lettuce



日本的“萵苣”鮮嫩微甘。除保有清脆鮮美，纖維也細緻柔軟，感覺不到萵苣特有的苦味。這不僅因產地的自然環境，而且栽種時的水管理以及採收後也徹底地保持其鮮度才得以展現日本產的特色。建議做成沙拉生食，或煮炒加熱烹調也很美味。生食時不使用菜刀等，以手撕開切口不會變色。以冷水浸泡後趁清脆時瀝乾水分上桌。

日本の「レタス」には、しなやかさと、ほのかな甘みがあります。シャキッとしたみずみずしさを保ちながらも、繊維が繊細で柔らかく、レタス特有の苦みを感じさせません。これらは、生産地の自然環境によるだけでなく、栽培時の水管理、さらには収穫したあとの鮮度保持が徹底しているからこそ実現できる、日本産ならではの特長なのです。

おすすめはサラダなどの生食をはじめ、煮たり炒めたり加熱調理してもおいしく食べられます。生食する際には、包丁などは使わず、手でちぎった方が切り口の変色がありません。冷水にさらしておき、パリッとしたところで、水分を切って食卓へ。

