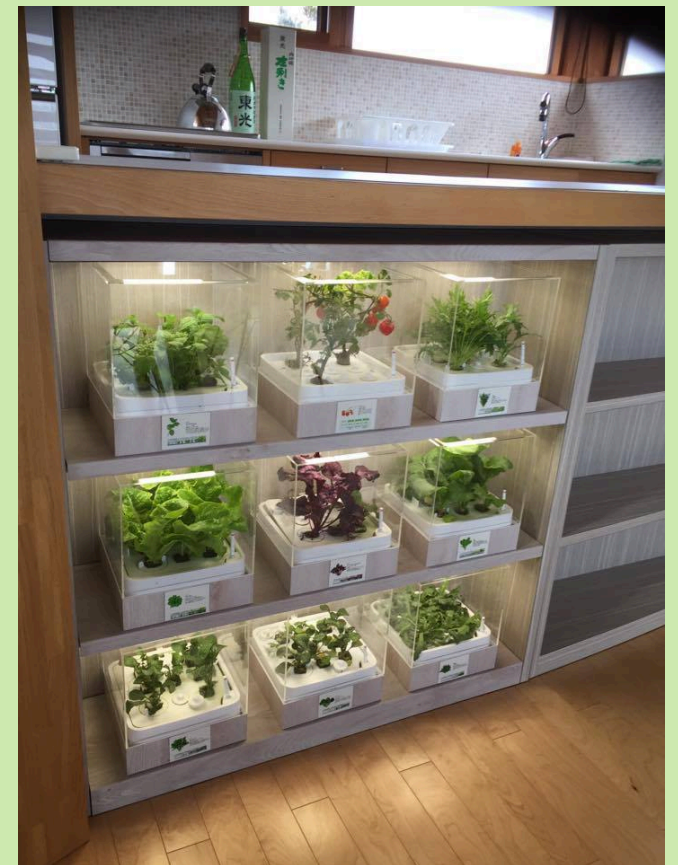


# MIHO OLED水耕栽培

2017年1月5日

MIHO (スマート未来ハウス) 2Fキッチン



# MIHO OLED水耕栽培



# MIHO OLED水耕栽培

## 展示野菜



スペアミント  
シソ科 ハッカ属  
原産地: ユーラシア大陸  
鼻に抜ける涼やかな香りは、お菓子、ドリンクなどのアクセントや香りづけに使用される。摘みたてはサラダや炒めものの隠し味に。またハーブティやカクテル、ミントドリンクにも。



サンチュ  
キク科 アキノゲシ属  
原産地: 西アジア、地中海沿岸など  
ほんのりとした苦みを持ち、葉が大きくボリューム感があり、シャキッとした歯ごたえが特徴。焼き肉のほか、サラダなどにも。



レタス  
(ジェンティリナグリーン)  
キク科 アキノゲシ属  
原産地: 西アジア、地中海沿岸など  
葉がほとんど巻かず立ったまま育つ、非結球タイプのリーフレタス。鮮やかな緑色のミニフリルの葉先を持ち、やわらかな食感。



春菊  
キク科 キク属  
原産地: 地中海沿岸  
葉のギザギザが特徴的な春菊の名前は、春に花を咲かせ、葉の形がキクに似ていることから。葉は肉厚でやわらかく、淡い緑色で独特な香り。



野沢菜  
アブラナ科 ツケナ属  
原産地: 地中海沿岸(長野で進化)  
野沢菜漬で有名な、長野県信越地方の名産品。長野以外で新鮮な野沢菜を手に入れるのは難しいが、近郊ではサラダとして食べられている。炒め物にも最適。



ターサイ  
アブラナ科 アブラナ属  
原産地: 中国  
肉厚な葉はへらのような形をしていて表面に縮れがある。キャベツの風味とシャキッとした歯ごたえを持ち、甘味がありクセのない味わい。



ビートオールレッド  
アカザ科 フダンソウ属  
原産地:  
サラダに使うと見た目がワンランクアップする、独特の鮮やかな赤色の葉は、ポリフェノールを多く含み、ほのかな酸味が特徴。



ルッコラ  
アブラナ科 キバナズシロ属  
原産地: 地中海沿岸  
葉形が大根に似ていて、ごまの香りとピリッとした辛みが特徴。成熟すると香りが強くなるのでサラダの場合は若採りがオススメ。



鈴っ子トマト  
ナス科 トマト属  
原産地: 中南米  
支柱いらずで育てられる、背丈が低めのミニトマト。さっぱりとした味わいで、熱を加えるとより深い味わいに。パスタやバーニャカウダに。