

りやすいことが、ほうれんそうが多く作られている理由です。

2 どこで売られているの？



くしろさん
釧路産のほうれんそう
こんな風ふうに売られています

くしろ
釧路のほうれんそう
は、3月中頃なかごろからくしろ
市内のスーパーなどで
売られています。また、
さっぽろし
札幌市の市場にも出荷
しています。

3 どうやって食べるの？

やさい
野菜の中では鉄分が多く、ビタミンCしーも
多く含まれています。
ふく

おひたしや、油炒め、シチューに入れて
もおいしいです。
いた



ほうれんそうのおひたし

《最近話題の「寒締めほうれんそう」》

9月終わりに種たねをまき、12月か
ら収しゅうかく穫を始めます。冬の寒さに
さらされたほうれんそうは、甘み
が増し、夏のほうれんそうとはひ
と味違ちがうおいしさがあります。



寒さをこらえ葉っぱが開いています

《原産地》（どこからきたの？）

コーカサスからイランあたりの西アジアで、シルクロードを渡わたって江戸時代
初期しよきに日本へきたとされています。