

ココワークの野菜は水耕栽培なのでえぐみが少なく、さっと洗うだけでそのまま生で食べていただけます。太陽光いっぱいの温室で育った野菜はおいしくて生で食べれば栄養価もそのまま！さらに栽培期間中無農薬なので安心です。

ソテーするときはお料理の最後にいれてさっと。



**セルパチコ (ワイルドルッコラ)**  
ゴマの風味とピリッとした辛み。ルッコラに似ていますがさらにスパイシーで大人の味。生ハム、オリーブオイルとあわせて辛口の白ワインと。サラダ、パスタ、ピザのアクセント、肉料理のつけあわせに。黄色い花も食べられます。



**ルッコラ**  
ゴマの風味とピリッとした辛み。クレオパトラも美容のために食べていたとか。生のままサラダのほか、ピザ、パスタ、カルパッチョにあわせたり、さっとソテーして魚、肉料理のつけあわせに



**スイスチャード**  
地中海沿岸が原産のイタリア野菜。ほうれん草の仲間でクセのないやさしい味で、カラフルな茎がお料理をひきたてます。茎、葉を5センチくらいにざくざくと切って、生のままサラダに。ソテーするとおいしいので、豚、鶏、ベーコンなどとさっと炒めて



**フリルレタス**  
シャキシャキとした食感  
マルシェではいつも一番人気！



**サラダごまつな**  
カルシウムはほうれん草の3倍以上。生のままサラダに。ごま油でさっと炒めて中華風にしたり、おひたしやお味噌汁に



**サラダほうれん草**  
爽やかな風味で栄養豊富  
生のままサラダに。おひたし、ソテーに



**ミニセリリー**  
小さくてもしっかりセリリーの風味。スジがないのでそのまま食べられます。スープに浮かべたり、サラダに



**パクチー (コリアンダー)**  
エスニック料理、ポルトガル料理の香りづけに欠かせないハーブ野菜。サラダ、ソテーやカレー、スープに



**エルバステラ**  
イタリア語で「星の草」という意味。サクサクした食感とほんのりとした甘みと苦みがあります。生のままサラダやピザ、パスタのトッピング、肉料理のつけあわせに



**カーリーケール**  
ビタミン、ミネラルなどの栄養満点で「緑黄色野菜の王様」といわれています。中でもカーリーケールは苦味が少ないので、生のままサラダやフルーツとスムージーに



**赤茎みずな**  
抗酸化作用のあるアントシアニンを含みます。わずかな苦みと甘味があり、茎はしゃきしゃき。生のままサラダはもちろん、冷しゃぶや胡麻和えなど



**レッドソレル (オゼイユ)**  
レモンのような酸味のある爽やかなハーブ野菜。サラダ、サンドイッチ、鶏肉やサーモンにあいます。



**ラディッシュ (ハツカダイコン)**  
地中海原産の大根の一種。ほのかな辛みがあります。薄切りにしてサラダに。葉も栄養豊富なので、柔らかい場合は生のままサラダに



**スティッキオ(スティックフェネル)**  
イタリア野菜のフェネルを日本で改良したハーブ野菜。独特の甘い香りがマイルドになり、食べやすくなりました。生のままサラダのほか、魚や豚肉の香草焼きがおいしい！



**レッドオークレタス**  
食感の柔らかい、フリル状の濃い赤紫色のレタスです。お料理の飾りやサラダに。



**ゆず入りニンジンドレッシング**  
FunFunKitchen特製 手作りの無添加ドレッシングです  
大阪箕面の実生ゆずは一般の接木のものに比べて香りが高いとされており、人参にこのゆずを加えた爽やかで優しい味です。

## かんたんサラダ レシピ

ココワークの野菜（フリルレタス、スイスチャード、サラダほうれん草をベースに、セルパチコ、ミニセルリーなど好きなものをプラス）を食べやすい大きさにちぎります。ミニトマト、生ハム\*、オリーブ輪切りを散らし、ドレッシング、パルメザンチーズをかけてできあがり！

\* 生ハムだけでなくいろいろな具材で楽しめます♪

- ・鶏もも肉細切れを塩コショウしてオリーブオイルやマヨネーズで炒める
- ・鶏ささみに塩コショウして一晩冷蔵庫におき、水と酒で茹でて冷めてから裂く
- ・ツナ缶
- ・炒めたベーコン
- ・スモークサーモン



## 葉物野菜の保存

冷蔵庫の野菜室で、できるだけ根を下にして立てて保存してください

(収穫後も野菜は上に伸びようとするため、寝かせて保存すると茎が曲がりやすく、また上に伸びられないストレスで早く傷んでしまうことがあります)

ココワーク webサイト  
<https://www.cocoworkjoy.com/>

