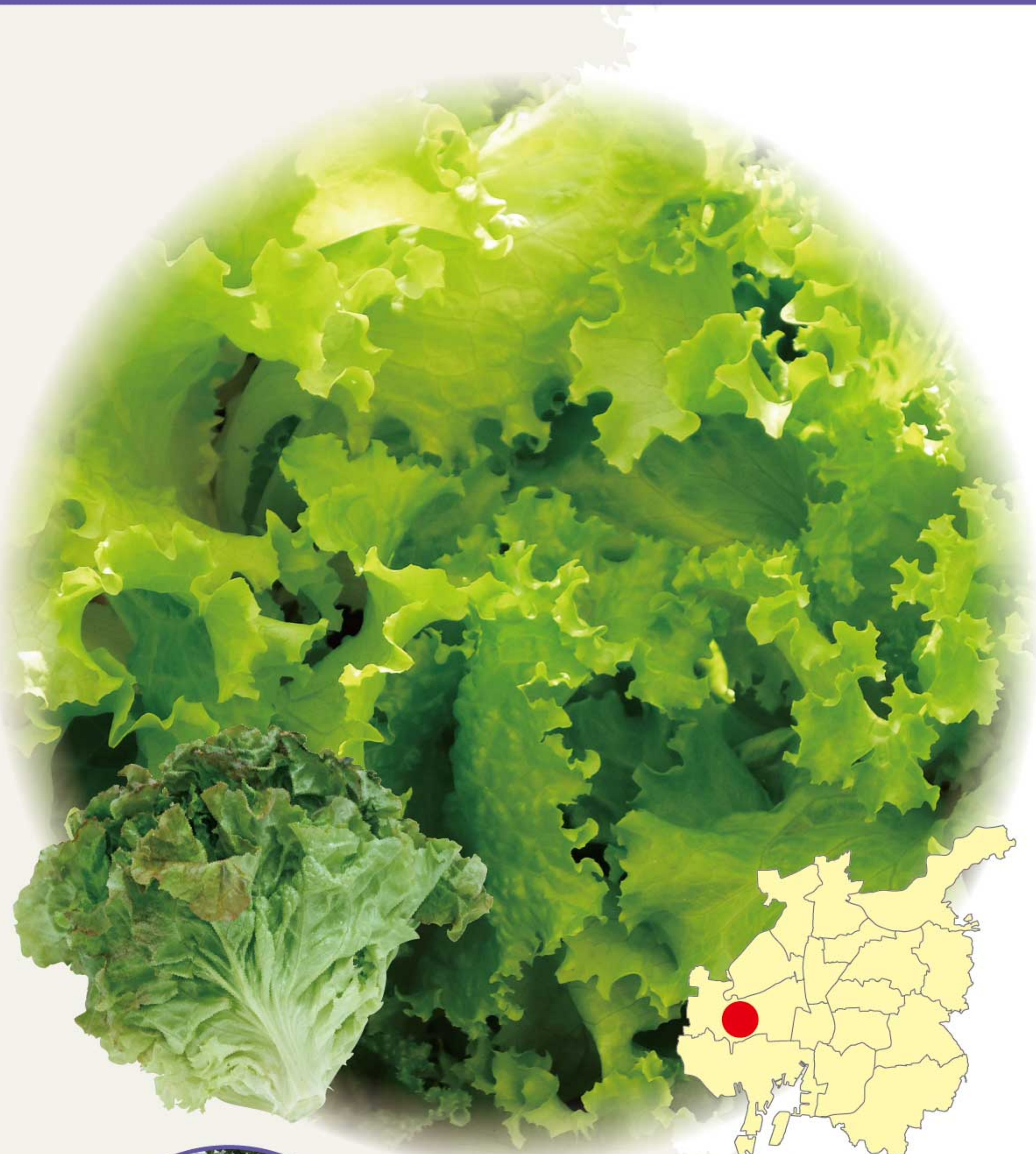


みずみずしさ抜群

水耕レタス

食品としては緑黄色野菜に分類される。淡色野菜である結球レタスとは異なり、葉の先が縮れるとともに赤紫色を呈する品種もある。この色は光に対する防御のために細胞内に蓄積されるアントシアニンによるもので、栄養価においてはレタスと比べてβ-カロチンの含有量が多く他にビタミンC・B・K、葉酸（ビタミンM）、カルシウム、鉄分、カリウム、食物繊維などが含まれている。バイオレット、プリンス、プリンセス、マイルド、チュチュなどがあり、さまざまな場面で使用されています。



苗はひとつひとつ
手作業で植えています



食感のいいレタスが
一面に広がります



ぜひどうぞ。
自慢のレタスを

歯触りのいい

