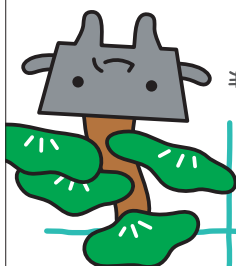


「旬」をチエツク!



イチゴは表面に艶があって色ムラがなく、ハタの葉が反り返っているものを選びましょう。パツクを裏返して、下段の実が傷んでいないかのチエツクも忘れずに。



日	月	火	水	木	金	土
28						
21	22	23	24	25	26	27
14	15	16	17	18	19	20
7	8	9	10	11	12	13
	1	2	3	4	5	6

2

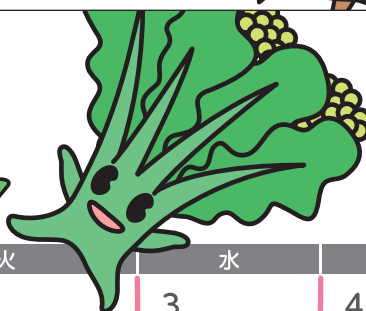
2021



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

2021

3



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

春分の日



「旬」をチエツク!



ナバナは鮮やかな緑色で、茎の切り口が新鮮なもの、つぼみが固いものを選びましょう。保存する場合は、しめらせた新聞紙に包んで、ビニール袋等に入れて、冷蔵庫へ。