

ビーツ BEETS

炎のような赤い見た目から「火焰菜（かえんさい）」という和名も持っているビーツ。加熱することで増す優しい甘みや栄養価の高さから、世界三大スープのひとつであるボルシチには欠かせない野菜として知られています。

栄養

硝酸塩

体内で一酸化窒素に変換され血管を拡張

ベタシアニン

老化などの原因となる活性酸素の働きを抑制

カリウム

ナトリウムを体外に排出して血圧を調整

葉酸

赤血球の生成に関与

ベタイン

脂肪の沈着抑制や排出を促し肝機能を維持

食物繊維

善玉菌のエサとして腸内環境を維持



デトロイトダークレッド

※当社取り扱い品種

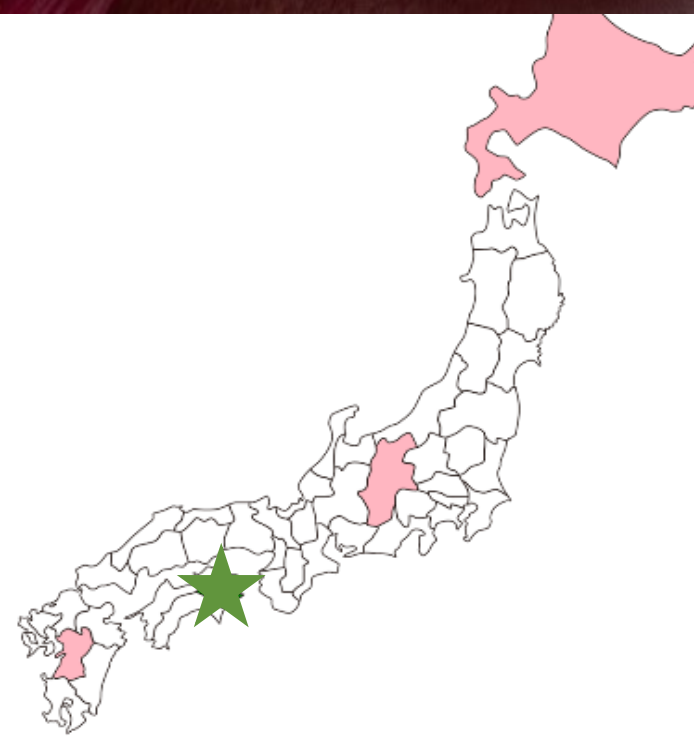


栽培

現在のビーツの主な産地は
北海道・長野県・熊本県 など

栽培時期
3～6月頃 / 9～12月頃

注目されているにもかかわらず流通量が少ないビーツを十分に供給するため、徳島県で丁寧に栽培・加工し、皆様にお届けします。



協力会社・契約農家での栽培風景



数ある品種の中でも、一般的に流通している品種。実は深い赤色で、同心円状の模様が特徴です。

ビーツは他にも白色や黄色の品種がありますが、デトロイトダークレッドには、「ベタシアニン」と呼ばれる赤紫色の色素を呈するポリフェノールが含まれています。

加熱することで肉質が柔らかくなり甘みが増すため、スープなどの煮込み料理によく使われるほか、一度茹でてたビーツを酢漬けにするなど、様々な料理に活用されます。



おいしさと楽しさを創る

株式会社マルIch物産