

ドレッシングを  
まぜましょう。



副菜皿



ぎゅうにゅう  
牛乳

カリカリビーンズサラダ



深皿

のざわな  
野沢菜チャーハン



飯碗

わかめスープ

## 野沢菜漬けの原料「野沢菜」

のざわな 野沢菜は、ながのけん 長野県ののざわおんせんむら つく 野沢温泉村で作られたことから、  
その名がついたあおな 青菜です。つ ものよう 漬け物用にさいばい 栽培され、せいちょう 生長  
すると1メートルものおおきさ 大きさになります。また、日本三大漬物の一つとも言わ  
れる「のざわな つ 野沢菜漬け」の原料として知られています。



長野県の野沢温泉村では、収穫された野沢菜を温泉のお湯で洗う「お菜洗い」という方法が古くから行われ、風物詩として有名です。