

春の食材

春野菜の特徴

- ①香りが強く、みずみずしい野菜が多い！
- ②アクや苦みなど独特の風味がある！
(その苦みは新陳代謝を促す働きがあるとも言われているよ)



アスパラ

うま味とコクのある野菜です。

日光を浴びさせて栽培する「グリーンアスパラガス」と日光が当たらないように栽培する「ホワイトアスパラガス」があります。

さやえんどう

「えんどう豆」を若いうちに収穫して、さやごと食べるのが「さやえんどう」です。

火を通しすぎると、色や食感が悪くなるので、加熱は短時間がオススメ！



セリ

春の七草の1つであるセリは、数少ない日本原産の野菜です。

シャキシャキした食感と独特の香りが特徴です。

その香りには、リラックス効果があるとも言われます。

タケノコ

鮮度が命の食材のため、買ったなら、なるべく早く調理して食べるようにしましょう。

焼き物や汁物、炊き込みご飯など、色々な料理に使うことができます。

3～5月に多く出回る春が旬の野菜です。



そら豆

さやが空を仰ぐように上に伸びることから、「そら豆」という名前がついたと言われています。

4～5月に最も出荷される野菜です。

タラの芽

ほのかな苦みやモチリとした食感が魅力の「タラの芽」は山菜の王様とも言われています。

香りや苦みを楽しむことができる調理方法がおススメです。



ふきのとう

「ふきのとう」は「ふき」の蕾の部分です。生育中の蕾のため、ふきよりも栄養がいっぱい。

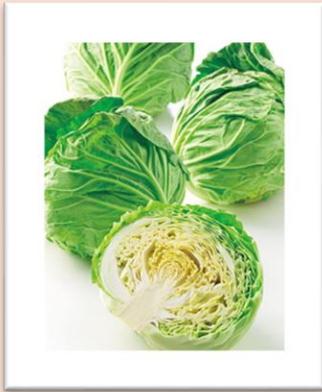
特有の香りとほろ苦さがあり、一般的には、天ぷらとして調理されます。

菜の花

2月ごろから3月にかけて旬^{しゅん}をむかえます。

春の訪^{おとす}れを告げる緑黄色^{りよくおうしよくやさい}野菜です。

花が咲^さき始めると味がおちるので、早めに食べるのがオススメ！



春キャベツ

生^{なま}でも煮^にてもいためてもおいしいキャベツは、大根の次に生産量が多い野菜です。

3～5月に出回る春キャベツは葉が柔^{やわ}らかく、軽^{かろ}めの食感^{じくちやう}が特徴^{とくちょう}です。

新ジャガイモ

世界中で栽培^{さいばい}されているジャガイモは、ビタミンがいっぱいで、「大地のリンゴ」とも呼^よばれています。

煮^にもの、揚げ^{あげ}もの、スープなど様々な調理方法で楽しめます。



新玉ねぎ

和食・洋食・中華^{ちゅうか}、様々な料理に使える野菜です。

生^{なま}だと辛^{から}みと香り、加熱^{あま}すると甘^{あま}みと深^{ふか}みが魅力^{みりょく}となります。

家庭料理に欠かせない玉ねぎは、血液^{けつが}をサラサラにする効果^{こうか}があります。