

冬の食材

冬野菜の特徴

- ①寒い気候に耐えて甘みやうま味をたくわえている！
- ②冬の時期に旬をむかえる野菜は、葉物野菜や根菜類など、種類が多い！
(1年中売られているホウレンソウや小松菜も実は冬野菜。いろいろな料理に使えるよ。)



白菜

冬の寒さが厳しくなると、うまみや甘さがぐんと増してくる白菜。

水に溶けやすいビタミンCが多く入っているので、ナベやシチューといったスープまで食べるような料理に使うのがおすすめです。

ブロッコリー

調理がしやすく、栄養がいっぱい。レモンより多くのビタミンCがふくまれています。クセがなくて、食べやすい野菜です。

炒め物・スープ・グラタンなどいろいろな料理に合います。



大根

日野市の特産物である「東光寺大根」など、寒い時期に旬をむかえる野菜です。

部位によって味が変わり、葉に近いほうが甘く、先のほうは辛味があるといわれています。



カブ

春の七草の1つであるカブは、秋の終わりから冬にかけて旬^{しゅん}をむかえる野菜。根にも葉にも栄養たっぷりです。調理法によって、皮も葉もおいしく食べられます。



レンコン

すりおろして加熱^{かねつ}するとモチモチに、煮物^{にもの}にするとホクホクに、調理法^{ちようりほう}によってさまざまな食感を楽しめる野菜です。レンコンのぬめり成分には、胃腸^{いちょう}を保護する役割があるといわれています。

さといも

1年中よく出回っていますが、秋から冬にかけてが旬^{しゅん}です。独特なぬめりが特徴^{とくちょう}の野菜です。イモ類の中でも特にカロリーが低く、ヘルシーでもあります。



ほうレンソウ

冬に旬^{しゅん}をむかえ、寒さに強いのが特徴^{とくちょう}です。この時期に収穫^{しゅうかく}されたものは、栄養価^{えいようか}や糖度^{とうど}が高くなります。カゼ予防^{よぼう}の効果があるともいわれています。

カリフラワー

カリフラワーに含まれるビタミン C は加熱しても減りにくい^へため、カゼ予防に効果的です。

付け合わせ、にももの、スープなど色々な料理に使うことができます。



セロリ

独特な^{どくとく}香りとシャキシャキとした食感が魅力^{みりょく}の野菜。

サラダのような生食だけでなく、煮込み料理やいため物にも使用されます。

お肉やお魚のにおい消しの効果^{こうか}もあるよ！

ネギ

日本ではかなり古い時代から存在していたと言われている野菜です。

白い部分を食べる「白ネギ」と緑の葉の部分が多い「青ネギ」の大きく2種類に分けることができます。



ヒラタケ

比較^{ひかくてき}的寒い時期^{じき}が旬のキノコです。

カサは名前の通り平らに開き、大きいもので20センチにもなります。

パスタや天ぷら、汁物^{しるもの}など様々な料理に使うことができます。

日野の特産物 ～冬編～

○東光寺大根

辛みが多く、少し苦い大根。その多くは、漬^{つけ}物として加工されます。
日野の冬の風物詩とも言われています。

○イチゴ

ブルーベリーなど夏を中心に収^{しゅう}穫される果物のほか、日野市では、冬から春にかけて「とちおとめ」が栽^{さい}培されています。