

春野菜には何がある？

菜の花 菜の花は、花がまだつぼみの状態のときに、つぼみや茎、葉の部分を食べる野菜。ほろ苦さと特有の香りがあるのが特徴です。お店で選ぶときは、花が咲いていない、つぼみが小さく揃っているものを選びましょう。「菜の花」はアブラナ科アブラナ属に属するすべての花の事を指します。カブやブロッコリー、白菜小松菜などもアブラナ科に含まれます。



春キャベツ キャベツは収穫する時期によって、春キャベツや冬キャベツなどと分けて呼ばれることもあります。春キャベツとは秋頃に種まき 3～5 月に収穫したもののことで、葉の巻きが緩く、みずみずしく柔らかい食感が特徴です。サラダなどの生で食べる料理にすると、甘みが感じられて美味しいですよ。



アスパラガス アスパラガスは、多年生植物の新芽を食べますが、新芽といっても、種まきから収穫まで 2～3 年かかります。よく見かけるのは緑色のグリーンアスパラガスですが、近年はホワイトアスパラガスの栽培が増えつつあります。品種は同じですが、グリーンアスパラガスは日光に当たって育てているのに対し、ホワイトアスパラガスは日光に当てないように土をかぶせ育てたものです。



新じゃが ジャガイモは一般的には秋に収穫され、春に九州で収穫したものが出回り始めるまでは、それを貯蔵したものを販売しています。新じゃがいもは、春に収穫されて貯蔵されることなく、すぐに出荷したものです。そのため、皮が薄くて柔らかく、みずみずしい食感を楽めます。また粒が小さくコロコロとした特徴もあります。水分が多く保存がききにくいので、購入したら早めに食べ切るようにしましょう。



新玉ねぎ 玉ねぎには黄玉ねぎ、赤玉ねぎ、小玉ねぎなどの種類があり、それぞれ色や大きさに特徴があります。新玉ねぎは、その中でも黄玉ねぎや白玉ねぎを春に早どりしたもの。さらに、玉ねぎは一般的には収穫後に 1 か月ほど乾燥させてから出荷します。そのため、みずみずしく身が柔らかく、辛味が少ないです。



たけのこ たけのこにはいくつか種類がありますが、一般的によく出回っているのは「孟宗竹(もうそうちく)」という品種。3～5 月に旬の時期を迎えます。特有の香りや歯ごたえがあり、煮物や炒め物、炊き込みご飯など様々な料理によく合います。



春のレシピ

菜の花のからしマヨネーズ和え

<材料>

菜の花	100g
ちくわ(薄切り)	50g
からしマヨネーズ	30g
糸かつお	適量



<作り方>

1. 菜の花は茹でて水切りをする。
2. 1.、ちくわ、からしマヨネーズを合わせて皿に盛る。他は 1 cm の輪切りにし、4 等分に切る。
3. 糸かつおをトッピングする。

たけのこの土佐煮

<材料>

ゆでたけのこ	500g	鰹節	10g
だし汁	300cc		
①みりん	大 3		
①醤油	大 2		



<作り方>

1. たけのこの穂先は、タテに 6～8 つ割にする。
2. 鍋にだし汁、たけのこを入れ、ひと煮立ちさせる。A を加えて、落とし蓋をし、15 分ほど煮る。
3. 仕上げに鰹節をまぶす。