

1月のおすすめ野菜

カリフラワー		カリフラワーはブロッコリーと同じくキャベツや白菜、チンゲンサイ、菜の花などの仲間であブラナ科の一種です。ブロッコリーが緑黄色野菜なのに対し、こちらは淡色野菜になります。	あさつき		あさつきはネギとは違う独立した種類で辛みの強いのが特徴。本来は山菜で、冬から早春にかけてが旬です。夏になると葉が枯れ、地下の球根だけの休眠状態に入ります。辛味が強いため、そのものを食べるというより、薬味として使います。
芽キャベツ		芽キャベツとは、キャベツと同じくアブラナ科アブラナ属の、ベルギーが原産の野菜です。ビタミン、ミネラルともに豊富に含んでいますが、含有量はその小さな姿からは想像できないほど多いのです。	黄ニラ		黄ニラは品種名ではなく、栽培方法によって生まれた黄色いニラの事で、ニラの芽が出る前の根株に覆いを被せて光を制限することで軟白化させた中華料理の食材です。ニラ特有の臭みがなく、より柔らかく、甘みが有る。
百合根		古くから食用や薬用として利用されてきました。収穫してから2〜3ヶ月寝かせた方がデンプンが糖分に変わって甘味が増し美味しくなります。	根芋		千葉県柏市の特産でに収穫する里芋の親芋から出る新芽の部分です。里芋や八つ頭などの葉柄の部分は「ズイキ」と呼ばれ、生や乾燥されたものが直売所などに並びますが、「根芋」は「ズイキ」の若いものを指します。
ターツアイ		ターツアイは緑色の厚みがある葉が特徴的です。一つの株からいくつもの茎を伸ばし、大きな葉がついている野菜です。このターツアイは寒さに強いのが特徴で、寒さが厳しい時期には、葉を横に広げ、花が咲いたような形になります。βカロテン、カリウム、カルシウム、ビタミンKが豊富。	葉わさび		花わさびや葉わさびと呼ばれるものは根茎部分を指す「わさび」の葉や花芽の事です。ワサビは根茎部分だけでなく、葉柄の部分や花芽も食用として収穫されています。
ふきのとう		この花が咲いた後には地下茎から伸びる葉（ふき）が出てきます。春の季節を表現する、山菜として日本料理には欠かせない食材です。独特な芳香と、苦味を、香辛料として使用したり、早春の食材として、てんぷら、和え物に、広く利用されています。	西洋わさび		西洋わさびとは東ヨーロッパが原産とされるアブラナ科の植物で、日本のワサビと同じように鼻にツンとくる辛味があります。色々な名前前で呼ばれていて、西洋料理の世界では一般的に「レフォル」と呼び、ローストビーフには欠かせない薬味として知られています。
菜の花		アブラナの花芽で、同じ仲間には菜種油を取る為の品種もあります。また、ブロッコリーやカリフラワー、チンゲンサイ（タイサイ）やターツアイ、また、キャベツや白菜なども同じアブラナの仲間になります。カリウム、カルシウムをはじめ、マグネシウムやりん、鉄などを豊富に含んでいます。	わさび菜		わさび菜（ワサビナ）は、九州で在来種の「からし菜」から生まれた変異種を育成されたものとされています。葉が、長く伸び、淵がギザギザのフリル状になるのが特徴で、からし菜特有のピリッとした辛味を持っています。葉が柔らかく、生のままでもサラダなどで美味しく食べられます。
プチヴェール		プチヴェールは糖度が11〜13度にもなり、食べた時に甘味を感じる葉野菜です。その糖度の高さは、一般的なミカンやイチゴと同じくらいの数値なんです。実際に食べた時に果物のように甘味がするかと言えばそうでもなく、上品なほんのりとした甘味でとても美味しく感じます。	エンダイブ		エンダイブは別名「にがチシャ」とも言われヨーロッパ原産のキク科の野菜です。その名のとおり苦味が強いため、大きくなり始めたら内側に日を当てないように外側の葉を内側にかぶせたり、布をかぶせたりして、白っぽい部分が多くなるように栽培されます。