

2月のおすすめ野菜 1/3

<p>黄ニラ</p>		<p>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。</p>
<p>ミョウガタケ</p>		<p>25cmほどの長さで鉛筆のように細長く、色は淡い紅色と白のグラデーション。風味や香りは普通のみょうがと同様に清涼感があり、繊維質でシャキッとした特有の歯触りが特徴です。</p>
<p>あしたば</p>		<p>今日葉っぱを摘んでも、明日には新しい葉っぱが出るということから「明日葉」と名前がつくほど、生命力の強い植物です。独特な苦みやクセ、香りのあるお野菜ですが、栄養はたっぷりです。</p>
<p>芽キャベツ</p>		<p>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。</p>
<p>アンティープ</p>		<p>昔からヨーロッパでは体によいハーブとして知られるチコリ。ヨーロッパでは、日常的に食べられているポピュラーな野菜です。花や若芽には苦味があり、サラダの付け合せによく合います。</p>
<p>根芋</p>		<p>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。</p>
<p>ターツアイ</p>		<p>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。</p>

2月のおすすめ野菜 2/3

<p>サラダからし菜</p>		<p>もともと自然にある野菜ではなく、様々な改良を加え食べやすい野菜として生み出された品種です。一般的な「からし菜」とは、その形状も味も随分と違う。味的にはほんのりからしの風味がする程度。</p>
<p>つぼみな</p>		<p>春を思わせる花の蕾のかたちをした「蕾菜」は、大型からし菜の一種です。「こりこりとした食感で、程よい辛みと甘みがあります。生で食べると香りと辛さを楽しめます。熱を通す場合は、火の通りが良いので加熱しすぎないように調理します。甘みと独特の食感が楽しめ、鮮やかな緑色に変わります。天ぷらやスープ、炒め物など何にでも使える、季節限定の食材です</p>
<p>あさつき</p>		<p>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。辛味が強いので、そのものを食べるというより、薬味として使います。</p>
<p>花わさび</p>		<p>花わさびとは花を咲かせる前のつぼみ状態の若い花茎を収穫したもので、春を訪れを告げる食材の1つです。わさび特有の鼻に突き抜ける爽快な辛みと、独特の苦味やシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。</p>
<p>葉わさび</p>		<p>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。</p>
<p>プチヴェール</p>		<p>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い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。</p>
<p>セリ</p>		<p>シャキシャキした食感が爽やかなセリは、数少ない日本原産の野菜のひとつで、春の七草にも数えられます。独特の香り成分には、胃を丈夫にしたり、解熱、解毒の作用があるとされています。きりたんぼ鍋にも欠かせない存在。根も一緒にいただくのが美味しさのカギです。天ぷらにするのもおすすめです。</p>

2月のおすすめ野菜 3/3

<p>菜の花</p>		<p>アブラナの花芽で、同じ仲間に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）やターツァイ、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。</p>
<p>アスパラ菜</p>		<p>とう立ちした茎葉と花芽を食べる野菜。食べた時の歯ごたえと甘い風味がアスパラガスとよく似ていることからこう呼ばれるようになったようです。</p>
<p>たらの芽</p>		<p>タラノキの新芽です。もちっとした食感で、口の中に広がるほのかな苦みがあり、天ぷらやおひたしにして食べられます。</p>
<p>ふきのとう</p>		<p>この花が咲いた後には地下茎から伸びる葉（ふぎ）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。</p>
<p>ウルイ</p>		<p>若い新芽を食べる春の山菜で、アクがないので普通の野菜感覚で食べることができます。白い茎は筒状に巻いており、見た目も味もねぎによく似ていますが、サクッとした歯触りのよさと、ゆでたときに現れるぬめりはうるいならではのです。</p>
<p>葉玉ねぎ</p>		<p>葉玉ねぎとは玉ねぎのこども。下の白い部分がふくらんで、ゆくゆくは玉ねぎになります。玉ねぎをこどもの時に収穫したのが葉玉ねぎというわけ。緑色の葉っぱ部分を中心に食べます。代表的な食べ方にぬたがあります。ただ、ネギのぬたとは違った甘みが葉玉ねぎの最大の魅力です。またかき揚げにしてもすごくおい</p>
<p>島らっきょう</p>		<p>本土の「らっきょう」と比べると小振りですが、においは強烈です。（沖縄で生産される野菜や果物・特産品など、よく「島」を付けて呼びます。例えば・・・”島バナナ””島人参””島ぞうり”）強い香りと辛み、シャキシャキの食感が大きな特徴で、酒のつまみや漬物、天ぷらなどに用いられています。</p>
<p>西洋わさび</p>		<p>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。色々な名前と呼ばれていて、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。</p>