

11月オススメ旬の野菜

春菊



鍋料理に欠かせない春菊。

トルコやギリシャなどの地中海沿岸部が原産地とされていますが、
現地では観賞用として栽培されており、現在でも食用として使っているのは
中国や日本、東南アジアの一部の地域のみだそうです。

春菊は独特の香りが強いイメージがありますが、意外にアクは少ないので
下茹でせずにお浸しや鍋に使えます。

特に11～2月にかけての春菊は柔らかく、生のままサラダにもお使いいただけます。

えび芋



反り返った形と、エビのような縞模様から名前がついたえび芋は

京都を中心に作られ、京料理にも使われることから**京芋**ともよばれます。

京都の伝統野菜でもあるえび芋は、土寄せをすることで反り返った形になり、
栽培の際にとっても手間がかかることや、**味が非常に良い**ことから高級食材として
扱われています。

えび芋がたくさん出回り、最も美味しい時期は11～1月とされています。

コールラビ



ユニークな見た目をしているコールラビは、根元の肥大化した部分を食用とします。
コールラビという名前はドイツ語で「**キャベツのかぶ**」という意味を持ち、
キャベツと同じアブラナ科で、かぶのような見た目をしているため、この名前が
ついたとされています。

かぶや大根のような食感で、味はブロッコリーやキャベツのような甘みがあります。
アクが少ないので生のままサラダにして食べられますし、かぶと同じように煮物
などにしていただいても美味しいです。