

## 12月オススメ旬の野菜

### ほうれん草



全国で栽培され、年中出回っているほうれん草ですが、本来の旬は**11～1月の冬**になります。

この時期のほうれん草は**色が濃く、栄養分も増して甘くなります**。  
美味しいほうれん草は、**葉が濃い緑色をしている・シャキッと元気なもの・厚みがあるもの**・なので、これらを選びましょう。  
また、根元がふっくらとしているもののほうが、甘みがあって美味しいとされています。

### カリフラワー



カリフラワーと言えば白い色のものを思い浮かべますが、最近**紫色やオレンジ色**のものも出回っています。

そんなカリフラワーは**鮮度が落ちやすく**、購入などされた際は、お早めに召し上がっていただくのがオススメです。  
生でも食べられますが、少しアクがあるので、酢水につけてからサラダなどにしていただくと、食べやすくなります。

### チョロギ



中国が原産のシソ科の一種であるチョロギ。  
食用になるのは**地下の根の先端に出来る塊茎の部分**になります。  
細長い貝のようにも見えるチョロギは、よく梅酢漬けや味噌漬けにされたものが出回っており、梅酢漬けされた赤い色のチョロギの方が馴染みのある方が多いかもしれません。  
チョロギ自体に強い味はなく、**パリッとした食感**が食欲をそそります。