

4月オススメ旬の野菜

タラの芽



桜が咲き始めるころが、丁度タラの芽が出る時期だと言われています。
別名は「**山菜の王様**」！山菜は苦みやえぐみが強いものが多いのですが
タラの芽は**苦みが少なく、風味がしっかりとしている**のが特徴です。
新鮮なうちに天ぷらやパスタに和えていただくのがオススメです。

アスパラガス



アスパラガスといえば、香りがしっかりとしている**グリーンアスパラガス**と
柔らかい**ホワイトアスパラガス**がありますが
栽培方法が異なるだけで、この2種類に**品種の違いはありません**。
グリーンアスパラガスは少し青臭さがありますが、栄養価が高く
ホワイトアスパラガスは栄養価は劣るものの、柔らかく甘みを感じられます。
また、傷みやすく流通量が少ないので、値段が高くなりがちです。

島らっきょう



島らっきょうは**沖縄で古くから作られてきた**らっきょうの一種です。
本土で作られているラッキョウよりも**小ぶり**ですが、**香りと辛味が強い**のが特徴です。
生の状態ではシャクシャク・火を通すとホクホクとした食感になり、
浅漬や天ぷらで食べられることが多いです。