

## 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。