

5月オススメ旬の野菜

わらび



春から初夏に旬を迎えるわらびは、全国的に自生しており、山奥に入らなくてもたくさん採れるので、**比較的身近な山菜**です。生のままでは毒性があり、あくも強いので、必ずあく抜きと過熱をしてから食べるようにしましょう。

おひたしや、炊き込みご飯の具材にさせていただくのがおすすめです。また、**わらびの根からとれるデンプン**で作った粉が**わらび粉**となり、**わらび餅の材料**になります。

クレソン



市場に出回っているものはほとんどが栽培物で、**ヨーロッパが原産**のクレソンですが、実は**日本でも河川敷や小川に群生**しています。栽培物は年間を通して安定した品質ですが、初夏を過ぎると茎が固くなってしまふ天然物のクレソンは、**柔らかく色も鮮やかなこの時期**が旬のピークとなっています。

ステーキなどの肉料理に添えられているイメージがありますが、サラダに散らしていただいたり、オイルベースの Pasta に和えていただいたり、天ぷらにさせていただいても美味しくいただけます。

新ごぼう



通常のごぼうよりも**早い段階で収穫**された新ごぼうは、**白く、短い見た目**をしており、**柔らかさと上品な香り**が特徴です。その柔らかさを生かして、さっと茹でたものをサラダやマリネにしたり、炊き込みご飯の具に入れて上品な香りを楽しんで召し上がっていただくのがオススメです。