

11月オススメ旬の野菜

ほうれん草



ほうれん草は全国で栽培され、様々な品種が地域を変えながら収穫されているため、通年市場には出ていますが、本来の旬は**11～1月の冬の時期**になります。

ほうれん草はアクがあるので、バターソテーやお味噌汁に使う際は、一度下茹でをしてから入れると、美味しくお召し上がりいただけます。

れんこん



れんこんもほうれん草と同じく、通年を通して市場に出ていますが、旬は**晩秋～冬にかけて**と言われています。

この時期のれんこんは、**粘りと甘みが強くなる傾向がある**ため、すりおろしてれんこん餅にしたり、天ぷらや筑前煮など、加熱してその食感を楽しんでいただく食べ方がオススメです。

リーキ



西洋ねぎ、ポワローとも呼ばれるリーキは、**太さが通常のネギの2倍以上あり葉の形が平らでV字型**になっているのが特徴です。

また、加熱することで**甘みととろみ**が出ますが、ネギよりも刺激臭が少なく、辛味もなくマイルドな味になるので、ネギが苦手な方でも食べやすくなっています。