

## 1月オススメ旬の野菜

### キャベツ



この時期のキャベツは**寒玉キャベツ（又は冬キャベツ）**と呼ばれ、形が扁平で色が薄く、固く結球する特徴があります。また、**一年のうちで最も多く出回っている**のもこの寒玉キャベツです。寒い冬を過ごすことで甘みが増し、加熱すればよりその甘みを堪能することができます。煮崩れしにくいので、ロールキャベツなどの煮物料理に向いています。

### 安納芋



種子島の特産品として人気急上昇している安納芋。水分が多く、クリームのようなねっとりとした食感と、じっくりと加熱することで**40度以上にもなる高い糖度**が特徴です。オーブンなどでじっくりと加熱することが大事なので、電子レンジでの調理は、本来の美味しさが引き出せません。160～180℃のオーブンで40分程時間をかけて焼くと、甘みが引き出されてとろとろの食感を楽しむことができます。

### プチヴェール



**芽キャベツとケールを交配**させて出来たプチヴェール。大きさは芽キャベツほどですが、結球せず、葉がふさふさとしています。また、プチヴェールの特徴は見た目だけでなく、その**糖度**にもあります。プチヴェールは「**11～13度**」と、ミカンやいちご位の糖度があります。しかし、食べてみるとそこまでの強い甘みは感じず、上品なほんのりとした甘さを感じる程度なので、葉野菜としておいしくいただくことができます。