

## 3月オススメ旬の野菜

### 豆苗



絹さややサヤエンドウなどを**水耕栽培して発芽した根つきの若芽**（スプラウト）が豆苗として出回っています。

水耕栽培の野菜は気候や風土の影響を受けないため、**安定した価格**で通年を通して流通していますが、ハウスものや露地ものの豆苗の旬は3月～5月の春になります。

露地ものなどは購入したら早めに使い切るようにし、残ってしまったらポリ袋に入れて冷蔵庫に入れてあげましょう。

### セロリ



セロリは産地をリレーして栽培されているため、一年中出回っており、旬という印象はあまりないかもしれません。そんなセロリの旬は11～5月頃。

美味しいセロリは、**葉の緑色が鮮やかで芯の部分にハリがあり、固くてしなりにくいものを選ぶと良いです。**

セロリは生でも食べられるので、野菜スティックにしたり、浅漬け・天ぷらなどにさせていただいても美味しくいただけます。

### 山ウド



山ウドは冬と春に旬を迎えますが、**春のウドは柔らかくて香りが良く、**3月が旬の最盛期を迎えます。

山ウドは山に自生している天然のウドのことをいい、土から出たばかりの若芽を収穫します。

若芽は柔らかく、**葉から茎まで食べる**ことができ、収穫の際は土の中にある**根本付近の茎まで**鎌を入れて収穫します。