

4月オススメ旬の野菜

春キャベツ



冬キャベツに比べて**巻きがゆるく、葉が柔らかい**春キャベツ。
水分が多く、甘みが強いため、サラダや和え物などの生食で食べていただくのがオススメです。
また、サッと火を通すことでさらに甘みが増すので、パスタに入れてもおいしいです。

明日葉



日本が原産の葉野菜で、**青汁の原料**にも使われているほど**栄養価の高い**明日葉は、ほとんどがサプリなどに加工されてしまうため、生鮮で出回っている量は少なくなっています。
明日葉は少々癖がありますが、油と相性が良く、天ぷらや炒め物にしていただくと、その癖が爽やかな風味と感じて食べやすくなります。

コシアブラ



コシアブラは北海道から九州まで広い地域で自生している山菜で、
「山菜の女王」とも呼ばれています。
他の山菜と同じように、コシアブラもアクがありますが、天ぷらにする際はアク抜きをせず調理することが出来ます。
天ぷらにすることで**アクが旨み**に代わり、**栄養素も逃がさず**に食べることが出来るのでオススメです。