

5月オススメ旬の野菜

新ごぼう



新ごぼうは、一般的なごぼうが晩秋から冬に収穫されるのに対し、
そこまで大きくなるまで育てず、**初夏に収穫した若取りのもの**をいいます。
まだ完全に成長しきっていないため、**柔らかく**、風味も通常のごぼうと比べ、
優しく上品な香りがします。
サッと茹でてサラダや和え物にしたり、歯ごたえを楽しむためにかき揚げに
していただくのがオススメです。

にんにくの芽



にんにくの芽、または茎にんにくとも呼びます。
よく売られているものは中国産で、同じにんにくでも、にんにくの芽
向けに**品種改良されたもの**になります。
今の時期に道の駅などの産地へ行けば、国産のにんにくの芽が
売られているところもあります。

ヨモギ



全国各地の野原や河川の土手などに自生しているヨモギは、
古くから食用としてだけでなく、生薬やお灸に使われるなど、**幅広く
珍重されてきた日本のハーブ**です。
多年草で、一年中青々と葉をつけていますが、食用にするのは3～5月に
出てくる**新芽の部分**になります。