

12月オススメ旬の野菜

かぶ



日本では古くから親しまれてきた野菜の一つになるかぶ。

根の部分だけでなく、葉も美味しく食べることが出来ます。

通年出荷されているかぶですが、やはり特に美味しいのが11～1月の寒い時期のものになります。

この時期のかぶは甘みが増すので、生のままサラダにしたり、葉と一緒に浅漬けにしても美味しくお召し上がりいただけます。

さつま芋



中米が原産ですが、中国を経由して種子島に伝わり、薩摩藩が最初に栽培を始めたと言われています。

その後、薩摩から関東地方へ広がったので、「さつま芋」と呼ばれるようになりました。

美味しいさつま芋は、全体的にふっくらとしていて、鮮やかな紅色をしています。

ターサイ



中国生まれのターサイは、中国ではターツァイと呼ばれています。

地面を這うように広がって生えることから、「押しつぶされた」という意味でこの名前が付けました。

白菜やチンゲン菜の仲間で、特に今の時期は甘みがあり、炒めると茎の部分の歯触りも良く、色合いも綺麗です。