

2月オススメ旬の野菜

三浦大根



神奈川県の三浦半島でのみ作られている三浦大根は、中央部から下腹部にかけてふっくらとしており、一般的な大根より大きいのが特徴です。また、一般的な大根は葉の付け根付近が青くなるのに対し、三浦大根は葉の付け根まで真っ白なことも特徴です。食感は柔らかく肉質は緻密で、水分が多く含まれているため瑞々しさがあります。

黄ニラ



黄ニラは品種名ではなく、ニラを日光を当てずに栽培させたものをいいます。しかし、通常のニラは一年に7~8回収穫できるのに対し、黄ニラはわずか2回しか収穫できないこと・日光を遮るための手間がかかることから、高級食材として岡山県を中心に出回っています。そんな手間暇をかけた黄ニラは、通常のニラよりも、匂いが少なく甘みがあり柔らかいので、生のままサラダとしても食べられます。

あさつき



見た目が小ネギとそっくりなあさつきは、実はネギとは独立した別の品種になり、本来は山に自生している山菜のことを言います。種類は別ですが、味は辛みが強いネギに似ており、香りもいいため、薬味等に使われます。その他、火を通すと辛みが抑えられて甘みが出ることから、炒め物や天ぷらにも向いています。