

1月おすすめ食材

2011/01/07発行



有限会社 田嶋青果

TEL:03-5492-5880

FAX:03-5492-0222

<http://www.tajima-seika.com/>

野菜

Vegetables



新じゃが

沖縄県、鹿児島県、長崎県などから入荷が始まっています。収穫したての新じゃがは水分を多く含んでいるので、ポテトサラダやコロッケよりも、油で揚げたり炒めたりするのがおすすめ。新じゃが特有のみずみずしい風味は、皮の周辺にあるので、丸ごと食べるのがコツです。煮崩れを起こしにくいので煮物にも最適。また、よく洗って、そのまま蒸したり、オーブンで焼いたりするのも、新じゃがならではの調理法です。



プチヴェール

静岡県等から入荷しているプチベールは、青汁の元となるケールと、芽キャベツからできているので、栄養素がとても豊富です。カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムが多く含まれていますので、野菜不足を手軽に解消してくれます。茹でると甘みがあり、しっかりとした歯ごたえで、お肉料理の付け合わせなどに如何でしょうか。



菜花（なばな）

春になると黄色い花をつけた菜の花を見かけますが、この食用菜花は在来種のアブラナの蕾部分を採取したもので、茹でてお浸しや、和え物などにします。春野菜の特徴のひとつのほろ苦さがありとても美味です。千葉県・徳島県などから入荷しています。



サラダ玉ねぎ

よく見かける茶色の皮の玉ねぎと違い、白い皮に包まれたサラダ玉ねぎは九州地方や静岡県等から入荷しています。水分が多いのでシャキシャキした食感がサラダに最適です。また、厚く輪切りにした物をフライパンなどで焼いても甘みがありとてもおいしいですよ。