



旬の野菜を食べよう



春野菜には山菜や芽物が多く、苦みや香りを感じられるのが特徴です。苦み成分の正体は植物性アルカロイドやポリフェノールであり、老廃物を排出したり新陳代謝を促したりする働きが期待できます。

たけのこ

竹の若い芽の部分であるたけのこは、春野菜としてよく知られる食材で、部位によって食感が異なります。そのため、以下のように部位ごとに調理法を変えるのがおすすめです。



- 先端の柔らかい部分：吸い物、煮物、和え物
- 中心の歯ごたえのある部分：煮物、天ぷら、炒め物
- 根元の硬い部分：薄くスライスして炊き込みご飯 など

菜の花

菜の花は、鮮やかな緑と黄色の花で食卓を彩ってくれる花野菜で春野菜の中でも特に人気の食材です。見た目の美しさだけでなく味も人気の理由のひとつで、ほろ苦い味わいと豊かな香りが料理にアクセントを加えてくれます。

栄養価と選び方のポイント

ビタミンC、ビタミンK、ビタミンEなどのビタミン類が多く含まれています。その他、カルシウムや鉄、食物繊維なども含まれており、栄養価の高い春野菜です。

蕾が開いておらず、蕾同士が密集していて揃っているもの
葉や茎が柔らかくてみずみずしいもの



クレソン

クレソンは、ぴりっとした辛みがある大人の味わいが魅力の春野菜です。鮮やかで濃い緑色をしており、料理に彩りを加えたい場合も役立ちます。おひたしやサラダの他、肉料理の添え物にもおすすめです。



みずみずしく、濃い緑色でツヤのある葉があるもの
茎は太くて余分なひげ根がない新鮮なもの