

春キャベツとかぶのマリネ

使用野菜：春キャベツ、かぶ、レモン

秋に種をまき、春に収穫される春キャベツ。冬に収穫されるキャベツに比べ巻きがゆるく葉も柔らかいのが特徴です。コールスローやマリネなどこの時期はぜひ生食で楽しみたい野菜です。かぶも秋の野菜のイメージがありますが、3月～5月にも旬があります。春かぶと呼ばれるこの時期のかぶは柔らかく、生食もおすすめです。本日はこの春キャベツとかぶ、サーモンをレモンと甘酒で爽やかな酸味と甘みのマリネにしました。甘酒は昨年からの話題の食材。点滴と同じ成分を含み、食べる点滴などとも呼ばれています。飲むだけではなく、調味料としても使いやすい食材です。



香菜餃子

使用野菜：香菜、アイコトマト

引き続き人気の香菜。セリ科の野菜で春が旬の野菜です。独特の芳香は好き嫌いが分かれる野菜には変わりませんが、注目したいのは栄養価。ビタミンA、βカロテンを多く含み抗酸化力が高く肝臓での毒素を体外に排出するデトックス力があると言われています。冬にため込んだ要らないものを出してくれる春の野菜の力を持っています。香りの強い根付きの香菜を葉と根も刻んで豚肉に混ぜ餃子にしました。タイ名はパクチー、中国名は香菜、英名はコリアンダー、和名はコエンドロ。メニューによって名前をかえてみてはいかがでしょうか。



芽キャベツと牛肉団子の クリーム煮

使用野菜：芽キャベツ、新じゃがいも

芽キャベツは別名子持ちカンランと呼ばれキャベツと同じアブラナ科ですがキャベツとは別品種の野菜です。冬の終わりから春先までが旬の野菜です。小さな形に栄養がぎゅっと詰まっています。ビタミンCはキャベツの4倍、βカロテンは何と10倍も含んでいます。新じゃがいもは春先から出回るじゃがいもです。でんぷん質が少なくねっとりとした食感と皮が薄いのが特徴です。春の訪れを告げる野菜の味わいを活かしながら牛肉のみを使った肉団子で贅沢なクリーム煮にしました。



山菜の和風フジッリ

使用野菜：ふきのとう、山うど、細竹

山菜は春野菜を代表する野菜。特有の苦みと香りは春の訪れを知らせてくれます。冬の雪解けから一番に顔を出すのはふきのとうです。冬眠から目覚めた熊が一番に食べる野菜とも言われ、ふきのとうに含まれる苦みの成分ポリフェノールの1種アルカロイドが身体を目覚めさせます。ふきのとう、山うど、細竹と春の山菜をたっぷり入れて赤レンズ豆入りのフジッリ（らせん状のパスタ）で和風の Pasta にしました。釜揚げの桜海老をトッピングして季節と彩りを添えました。



たらの芽の変わり揚げ

使用野菜：タラの芽

日本全土に群生するタラの芽はたらの木の若芽で山菜の中でもとても人気のある山菜です。カリウム、ビタミンEなどを含み糖質抑制作用があり血糖値の上昇を穏やかにすると言われています。調理するときは袴の部分を削いで使用します。お浸しなどに使用する際は塩を入れた湯で30秒から1分程茹でて使います。本日は鱈を薄切りにし鱈に巻いて天ぷらにしました。優しい味わいの春の変わり揚げの天ぷらです。



グリーンピースの翡翠煮

使用野菜：グリーンピース

エンドウ豆の未熟な豆を食べるグリーンピース。旬のグリーンピースはこの季節でしか味わえない味わいがあります。グリーンピースは食物繊維が豊富で野菜の中でもトップクラスです。不溶性の食物繊維のため便秘などの症状にも効果があると言われています。グリーンピースは豆ご飯がポピュラーな調理方法ですが本日はデザートでお召し上がり頂きます。グリーンピースを甘く煮て白玉と合わせ隠し味に生姜を忍ばせました。桜の塩漬けを乗せた春のベジスイーツです。



カリフラワーの和風スープ

使用野菜：カリフラワー

名残のカリフラワーをスープにしました。カリフラワーはキャベツと同じアブラナ科の野菜でキャベツ花と呼ばれたりします。カリウムや熱に強いビタミンCを含みます。硬くしまった花蕾は丸ごと茹でるとうま味も逃げず小房に分けるときの崩れずに分けやすくなります。生食でも食べられるカリフラワーですが、名残のカリフラワーはじっくり茹でてスープやディップがおすすめです。低糖質でも注目されるカリフラワーを真空調理し白みそと塩麴、豆乳を合わせたヘルシースープです。

