

春の野菜を 味わおう！

新じゃが、新玉ねぎ、アスパラガス、たけのこ、セロリにスナップエンドウ……。みずみずしくて、栄養も満点の春野菜を、ぜひこの季節に食べましょう。まずは春野菜について豆知識をご覧ください。

「新じゃが」と「新玉ねぎ」はどこが違う？

じゃがいもや玉ねぎは1年中食卓に上る野菜ですが、実は収穫した後に長期保存され、お店に運ばれています。本来の旬は春なのです。新じゃがは水分たっぷり、よく洗って皮ごといただけます。新玉ねぎも水分豊富、辛みがマイルドで食べやすいのが特徴です。

「春キャベツ」と「冬キャベツ」の違いは？

実はこの2つは別の品種で、生産地も収穫時期も違います。春キャベツは4〜6月頃に収穫されるもの。葉が薄く、巻きもゆるめ。甘くてみずみずしいので、サラダなどの生食にも向いています。

野菜を美味しく食べるには

葉物を生食する時は、3分ほど水につけ置きすることでシャキシャキに。ただし、カットした後に水にさらすと栄養が失われてしまうので要注意。



炒め物なら、火の通りを考えて。香味野菜→根菜→きのこ→葉物の順にフライパンに投入します。

茹でる際は、根菜なら水からじっくり火を通しましょう。葉物は沸騰してから、塩ひとつまみを加えて短時間でさっと茹で上げます。



暮らしのレシピ

しっかり食べる 春野菜サラダ

食べ応えある春の食材をサラダでたっぷり。3つのドレッシングで召し上がれ。



▼材料(4人分)

スナップエンドウ……………12本
グリーンアスパラガス……………8本
新じゃがいも(中)……………4個
新玉ねぎ(大)……………1個
クレソン……………1束

▼作り方

【下準備】スナップエンドウは筋をとる。グリーンアスパラガスは根元を1センチほど切り落とし、固い皮があればピーラーでむく。

① 新じゃがいもをよく洗い、皮つきのまま水から茹でる。竹ぐしがスッと通ったら火からおろし、皮ごとひと口サイズにカット。

② スナップエンドウとグリーンアスパラガスは、それぞれ塩を加えた熱湯でさっと茹でて水にとる。熱がとれたらざるに上げ、食べやすい大きさにカット。

③ 新玉ねぎは歯ごたえが残る程度の厚さにスライス。クレソンは5センチ長に切る。

④ 大き目のボウルに①から③を入れ、お好みのドレッシングを加えてよく和える。

ドレッシング

それぞれ材料をよく混ぜ合わせる。

●アンチョビドレッシング

アンチョビフィレ(みじん切り)……4枚
にんにく(すりおろし)……………1かけ
オリーブオイル……………大さじ5
酢……………大さじ2
塩・こしょう……………適量

●すりおろしにんじんのドレッシング

にんじん(すりおろし)……………1本
玉ねぎ(すりおろし)……………1/4個
オリーブオイル……………大さじ3
酢……………大さじ2 砂糖……………大さじ1
塩・こしょう……………適量

●ヨーグルトドレッシング

ヨーグルト(無糖)……………大さじ4
マヨネーズ……………大さじ3
レモンのしぼり汁……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
塩・こしょう……………適量

暮らしのヒント

● 香りのある暮らしを始めよう

部屋を彩るのは、目に見えるものだけではありません

心地よい香りで空間を満たしてくれるルームフレグランス。アロマオイルやエッセンシャルオイル、お香など、様々な種類のもがあり、心理的な効果も期待できます。ハーバルやフローラル系はリラックスに、集中力を高めたい時にはシトラスがぴったり。お気に入りの香りを見つけてください。



暮らしのワンポイント

キッチン水栓のお手入れ方法

水滴は水あかのもと。普段から水ぶき、からぶきの習慣を

キッチン水栓の毎日のお手入れは水ぶきが基本。汚れを落としたり、最後に水滴が残らないようからぶきしてください。金具に水あかがついてしまった時は、スポンジに練り歯磨きを少量つけてやさしくこすりましょう。手の届きにくい細かな部分のお手入れには、使い古しのストッキングが便利です。水栓にひっかけ、両端を持ってこすりましょう。