



## 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。



## 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。

### 「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年中食卓にあがる野菜ですが、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くだけです。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で、葉が薄く、巻きもゆるめです。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。



### 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

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※丸の付いている日が定休日です。

**新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!**