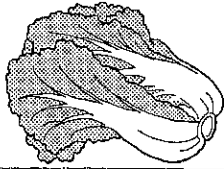


春夏秋冬食材図鑑・冬

主な料理

白菜

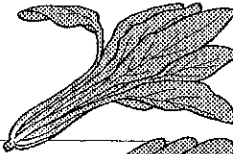
横にすると重みでいたむので、芯を下にして立てて保存しましょう。



- ①白菜とひき肉の重ね煮
- ②ロール白菜
- ③白菜と油揚げの煮もの
- ④白菜のクリームシチュー
- ⑤華風甘酢漬
- ⑥白菜サラダ
- ⑦白菜と肉団子スープ煮

ほうれん草

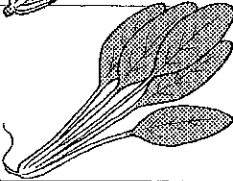
様々に楽しめる栄養価の高い食材です。アクが強いので、ざっと下茹でしましょう。



- ①おひたし
- ②ナムル
- ③ほうれん草の卵焼き
- ④ほうれん草ケーキ
- ⑤ほうれん草ドーナツ

小松菜

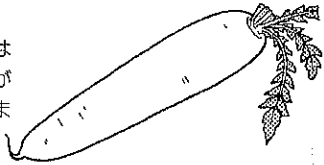
名前の由来は東京都江戸川区小松川が原産のため。アクが少なく扱いやすい食材です。



- ①おひたし
- ②小松菜と炒り卵の和えもの
- ③豚肉、たけのこ、小松菜のチャーハン
- ④小松菜と厚揚げ煮もの
- ⑤豚肉と小松菜香味炒め

大根

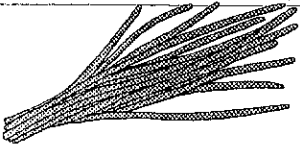
先端は辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱いという性質を持っています。



- ①大根とぶりの煮もの
- ②豚肉と大根炒り煮
- ③けんちん汁
- ④ふるふき大根
- ⑤おでん風煮もの
- ⑥大根サラダ
- ⑦なます
- ⑧柿なます

にら

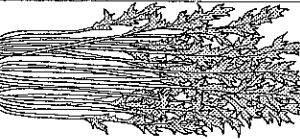
香りが強く、古代は薬草として使われていました。緑が濃く葉が肉厚のものが新鮮です。



- ①にら卵
- ②おかか和え
- ③つくね焼き
- ④焼きうどん
- ⑤野菜炒め
- ⑥味噌汁、吸いもの具

みず菜

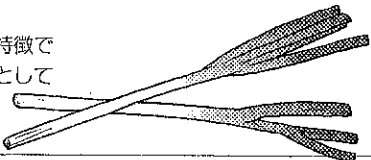
熱を通じすぎると心地よい歯ざわりがなくなるので、注意しましょう。



- ①みず菜入りスープ
- ②オムレツ
- ③サラダ
- ④ツナとみず菜ピラフ
- ⑤おひたし

長ねぎ

独特の刺激臭と辛味が特徴で古くからかぜの特効薬として用いられてきました。



- ①焼きねぎごま味噌かけ
- ②ねぎスープ(下仁田使用)
- ③お好み焼き
- ④各種汁もの
- ⑤薬味、香味

芽きゃべつ

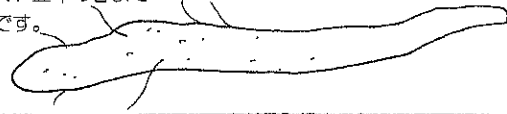
きゃべつに比べて巻きがかたく、苦味があるのが特徴です。固くしまっているものが新鮮です。



- ①茹で芽きゃべつマヨネーズ添え
- ②芽きゃべつシチュー
- ③バターソテー
- ④カレー(具として)
- ⑤フライド芽きゃべつ

しいも

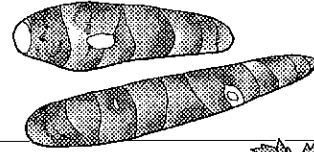
貯蔵性がよく、翌年の春まで保存が可能です。



- ①がんもどき煮もの
- ②豚肉としいもソテー
- ③茹でしいも梅のり和え
- ④お好み焼き
- ⑤しいも青のり天ぷら

京いも

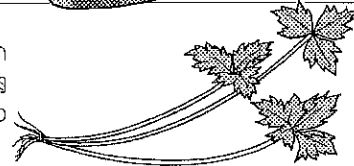
粘り気に富み、優れた風味と少しの甘味があるのが特徴です。



- ①ふくめ煮
- ②ごま和え
- ③土佐煮
- ④鶏肉としいも味噌煮
- ⑤バターソテーしょうゆかけ

根三つ葉

歯ごたえもあり、香りも強いので、揚げものや、ごまや肉など、香りが強いものと合わせると良いでしょう。



- ①かき玉汁
- ②天ぷら
- ③おかか和え
- ④ごま和え
- ⑤酢のもの

カリフラワー

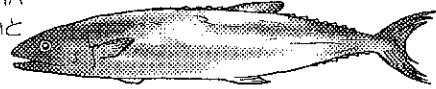
さっくりとくせのない味で、一般には茹でてから使います。



- ①カリフラワーシチュー
- ②カリフラワーカレー風味マリネ
- ③カリフラワーグラタン
- ④カリフラワーごま和え
- ⑤カリフラワー磯辺あげ

さわら(鱈)

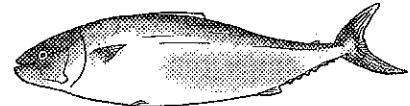
ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いといわれています。



- ①さわらの照り焼き
- ②さわらの味噌漬け焼き
- ③さわらの香味揚げ
- ④さわらの柚香焼き
- ⑤焼きさわら野菜あんかけ

ぶり(鰯)

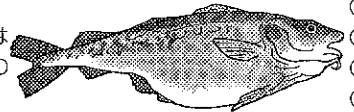
この時期のぶりは脂がのっているため、煮ものや照り焼きに向いています。



- ①照り焼き
- ②ぶりの南部焼き
- ③カレー風味焼き
- ④ぶりのごま味噌焼き
- ⑤ぶりと野菜トマト風味煮

真だら(真鱈)

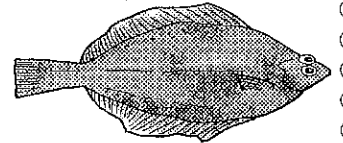
いたみが早く、生の状態では冷蔵しても品質が悪化するのので、早めに調理しましょう。



- ①煮魚
- ②照り焼き
- ③フライ
- ④きのことホイル焼き・レモン添え
- ⑤フィッシュオムレツ

かわい(鱒)

淡泊な身で消化がよく、低カロリーなので離乳食や病人食にも最適です。



- ①煮魚
- ②ソテー野菜あんかけ
- ③ムニエル
- ④ソテーホワイトソースかけ
- ⑤香味焼き