

春夏秋冬食材図鑑・春

主な料理

春きゃべつ

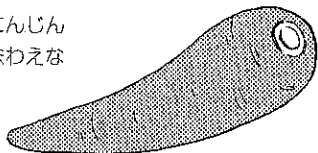
生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。



- ①きゃべつと豚ばら肉の重ね煮
- ②豚ひき肉ときゃべつのトマト風味重ね煮
- ③厚揚げときゃべつのお鍋肉
- ④春きゃべつのサラダ(各種)
- ⑤春野菜スープ(各種)

春にんじん

やわらかくて甘い春にんじんは、この時期にしか味わえないおいしさです。



- ①茹でにんじん ②マリネ
- ③おかか和え ④キャロットポタージュ
- ⑤いんげんなど野菜とごま和え
- ⑥キャロットケーキ ⑦キャロットゼリー
- ⑧キャロットジャム(りんごと)
- ⑨にんじんきんぴら ⑩にんじん天ぷら

新玉ねぎ

肉厚でやわらかく甘味があり、みずみずしいのが特徴です。



- ①玉ねぎスープ煮 ②酢豚
- ③かき揚げ
- ④スパゲッティ ⑤マリネ
- ⑥玉ねぎ入りドレッシング

菜の花

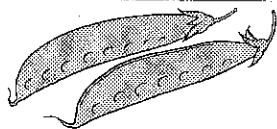
黄色い花が有名ですが、野菜としても人気です。葉が濃い緑色でかたいつぼみのものを選びましょう。



- ①おひたし
- ②すまし汁
- ③ごま和え
- ④ひな祭り寿司
- ⑤菜花ごはん

さやえんどう

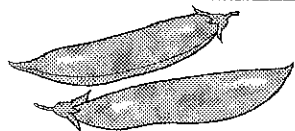
えんどうを若取りしたもので、絹さやとも呼ばれています。



- ①卵焼き ②汁もの
- ③三色丼
- ④各種献立の青味に
- ⑤おかか和え

スナップえんどう

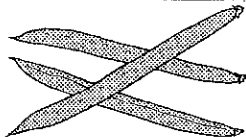
さやごと食べられ、甘味があり、パリッとした食感が楽しめます。



- ①茹でえんどう ②ごま和え
- ③マヨネーズ和え
- ④ごま味噌ドレッシング和え
- ⑤汁もの

さやいんげん

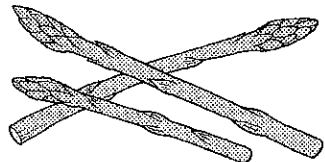
いんげん豆を若取りしたものをさやごと食べるので、さやいんげんといいます。



- ①おかか和え ②ごま和え ③煮びたし
- ④バターソテー(しょう油または塩味で)
- ⑤厚揚げと煮もの
- ⑥いんげんと豚肉華風炒め

アスパラガス

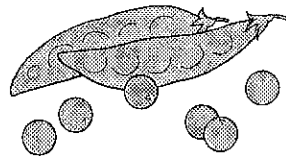
豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。



- ①アスパラと白身魚かき揚げ
- ②茹でアスパラ
- ③各種サラダ ④ごま和え
- ⑤アスパラの卵焼き
- ⑥各スープに

グリーンピース

さやがふっくらしてピンと張ったものが新鮮です。

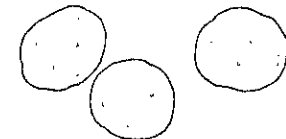


主な料理

- ①グリーンピースごはん
- ②グリーンピースポタージュ
- ③グリーンピースケーキ
- ④えびとかき揚げ
- ⑤春野菜とバターソテー

新じゃが

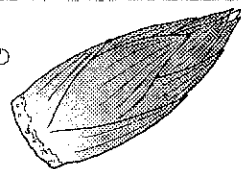
水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。



- ①粉ふきいも
- ②青のり和えポテト
- ③新玉ねぎとバター煮
- ④ハッシュポテト ⑤ふくめ煮

たけのこ

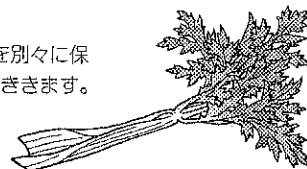
時間がたつとえぐみが増すので、あく抜きが必要です。



- ①たけのこごはん
- ②たけのこの照り焼き ③若竹サラダ
- ④たけのこ春野菜煮もの
- ⑤若竹とわかめの卵とじ
- ⑥若竹の土佐煮

セロリ

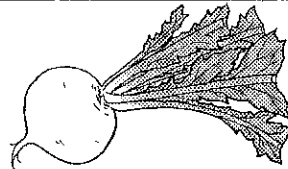
できるだけ茎と葉を別々に保存する方が、保存がききます。



- ①ジュリエンスープ(きゃべつ、にんじん、玉ねぎなど千切り野菜で)
- ②豚肉とセロリ炒め ③セロリの葉佃煮風
- ④セロリとにんじんきんぴら
- ⑤スープストック

かぶ

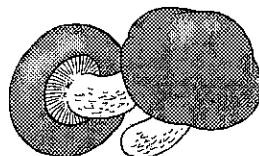
根は消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。



- ①かぶと油揚げの炒り煮
- ②かぶスープ ③かぶの甘酢漬け
- ④かぶの貝柱あんかけ
- ⑤かぶと鶏肉のミルク煮
- ⑥かぶサラダ

しいたけ(春)

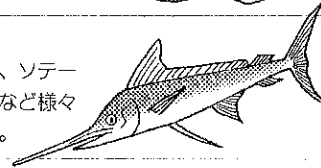
鮮度が落ちやすい食材です。切り口やかさの裏が茶色く変色しているものはさけましょう。



- ①きのこごはん(他のきのこ)
- ②しいたけマリネ
- ③煮もの ④汁もの
- ⑤きのこスパゲッティ
- ⑥麺類の具 ⑦各種中華料理に

かじき

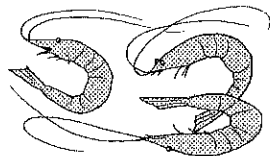
新鮮なものは刺身で、ソテーや照り焼き、フライなど様々な料理で楽しめます。



- ①かじきのかりんとう(揚げてたれに漬ける)
- ②かじきの角煮 ③かじきの香味焼き
- ④かじきのカレーソテー
- ⑤かじきのラビゴットソースかけ

桜えび

乾燥した桜えびは、使用前にフライパンで軽く煎ると格段に香りが増します。



- ①桜えびと春野菜スープ
- ②桜えびごはん
- ③桜えびと春野菜のスパゲッティ
- ④桜えびのかき揚げ
- ⑤桜えびの卵焼き