



明けましておめでとうございます

一月は家族や親族・知人などが互いに往来し、仲睦まじくする月（睦月）とも言われています。新年を迎えられた喜びを分かち合い、今がおいしい野菜をたっぷり使った身体もこころも温まる料理を家族そろって食べてみてはいかがでしょうか。



寒くなってくると食べたくなる鍋にぴったりの野菜



白菜 は鍋にかかせない食材ですね。この時期の白菜は、柔らかく一段とおいしくなっています。豊富に含まれたカリウムには塩分を排出する働きがあると言われて、高血圧の予防に期待できます。他にもビタミンCも含まれているため、風邪予防にもおすすめの食材です。

< おすすめの食べ方 >

内側の葉（うすい緑色）：鍋物

内側のうすい緑色の葉は厚みと弾力があり、シャキシャキとした食感が特徴です。甘みと苦みなどのバランスがよく鍋物におすすめです。

内側の葉（すこし黄色）：

煮物や蒸物

内側のすこし黄色の葉はやわらかく甘みがあるのが特徴です。しっかり火を通すとさらに甘みが増すので煮物や蒸物におすすめです。

外葉（濃い緑色）：炒め物

濃い緑色の外側の葉はほのかな苦味があり、繊維が太くて硬いのが特徴です。繊維を断つようにそぎ切りにすると調理しやすくなり、油との相性がいいので炒め物におすすめです。

中心部分（黄色）

中心の黄色い部分は一番甘みが強くて、生食でも食べられるので、サラダや和え物におすすめです。じっくりと火を入れると甘みが増してトロトロになるので、グラタンやシチューなどにもおすすめです。

