



2月の旬野菜



今はハウス栽培などで1年中豊富な種類の野菜が手に入ります。

とはいえ、一番味がよく、栄養価も高いのは今が旬の野菜たち。

冬が旬の野菜の特徴は、その「甘さ」です。水分を多く含んだ冬野菜が、寒さや霜で凍らないようにして身を守るため、冬野菜は甘くなります。

春菊



地中海沿岸が原産です。ヨーロッパでは主に、春に咲く黄色の花を、観賞用にしています。

四国や九州では、葉の切れ込みがない大葉、本州では切れ込みのある中葉が栽培されています。小松菜やホウレン草をしのぐβカロテンの含有量を誇る、冬の代表的な緑黄色野菜です。

春菊の選び方と保存のコツ

①葉の濃い緑で生き生きしている。②葉が下の方からついている。③茎は細めを選ぶ。

冷水でさっと洗ってから茎を下にしてポリ袋にいれます。立てたまま冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

茹でておけば冷凍も可能です。さっと熱湯にくぐらせ、ややかために茹でてから1回分ずつに分けて冷凍します。

白菜



白菜は95%が水分ですが、代表的な成分はビタミンCです。

他には、栄養素の代謝を促すビタミンB1, B2, 食物繊維などがあります。

それぞれの含有量は多くないものの、さまざまな栄養素が含まれています。

白菜の選び方と保存のコツ

① ずっしりと重い物。②「カット白菜」は芯が盛り上がっていない物。③「カット白菜」は葉のすき間がない物。保存がきく野菜なので、夏以外は丸のまま新聞紙に包んで冷暗所へ。横にすると下になった部分に重みがかかり、いたみやすくなるので立てて置くようにしましょう。カットした白菜はラップで密閉して冷蔵庫へ。

ブロッコリー



地中海沿岸原産の野生のキャベツを改良したもので、茎とつぼみを食べる野菜です。

1年中出回っていますが、本来の旬は冬から春。

抗酸化ビタミンや葉酸、カリウム、カルシウム等さまざまな栄養素を含んでいます。

ブロッコリーの選び方と保存のコツ

①つぼみの緑が濃いもの。②切り口に「す」が入っていないもの。③茎がみずみずしいもの。

ビニール袋にいれ、茎を下にして立てて置きましょう。硬めに下茹でて、密閉式の袋に入れておけば、冷蔵庫で2~3日、冷凍庫では1ヶ月ほど保存できます。