

五感を刺激する?!季節のおすすめ根菜

2013/12/9



コルヌ ちよろぎ(岡山 他)

日本では赤く酢漬けにして、お正月の黒豆に添えるぐらいの認知度ですが、ヨーロッパではポイルしたり炒めたり、目に見えるその面白い形を利用して様々に使われています。



パセリルート(アメリカ オランダ)

日本では出回る量が限られているためにあまり知られていませんがヨーロッパでは古くから親しまれている野菜です。煮込みやピュレなど香りを生かしたメニューに最適で、爽やかな心地よい香りです。

セルフィーユ・ルート(フランス)

驚くほどの甘みと、品の良いセルフィーユのほのかな香り。ホクホクとした食感を感じます。生に近いとまるで人参のような食感です。



リトルジェムレタス(千葉 静岡)

爽やかなグリーンが目に見鮮やかなレタス。火を通すとシャキシャキとした食感も楽しめます。外葉を外すと円筒形に巻いた部分が出てきます。一枚一枚器のように飾っても綺麗です。



ケール(茨城)

日本では青汁の葉として有名ですが、今アメリカでは有名な料理番組や菜食主義のセレブによりレシピが紹介されてスーパーフードとして大流行しています。大きく肉厚で、しっかりとした野菜ですが、その栄養はほかの緑黄色野菜と比べかなり多い。レンジでチップスにしたり、炒め物など。



カーボロネロ(千葉 神奈川 栃木)

非結球キャベツ、イタリアンには欠かせない高級食材です。ビタミン、ミネラルを豊富に含みオリーブオイルとの相性も抜群。炒め物やスープなどに。濃い緑色が印象的で、細かい凹凸も個性的です。

この季節に嬉しい栄養豊富な葉物野菜