

梅雨を爽やかに、彩る野菜

2014/7/7

フェンネル(長野)

フェンネルは、その爽やかな芳香から、お肉にもお魚にもあうハーブです。サラダに入れたり、ビネガーやオイルの香りづけにも最適です。



シュクリュー(長野)

フランス料理ではおなじみの食材です。生食もできますが、フレンチでは加熱用レタスとして様々なお料理に利用されます。火を通してサクッとした食感です。

カリフラワー・ロマネスコ(長野)

らせんを描いた美しい形状が特徴です。最近ではすっかりおなじみの食材となっております。コリコリとした歯ごたえと、見た目の斬新さ、面白さがあります。

ルバーブ(北海道)

立派なルバーブが北海道より到着しています。中まで赤く、ルビー色の甘ずっぱいソースとして仕立てても美しいかもしれません。スイーツなどではもう馴染みの食材ですね。



四角豆(沖縄)

沖縄ではよく知られている食材で、タイ、インドネシアなどの熱帯アジアで広く栽培されています。エスニックな料理に使われることが多く、下ゆでをして炒め物や天ぷらなどの揚げ物、また、茹でたものをサラダや和え物にしても美味しいです。

かぐら南蛮(新潟)

毎年、このごつごつとしたピーマンのような姿が市場にあらわれると、夏を感じます。新潟県南魚沼を代表する伝統野菜。ピリッとした品の良い辛味が口に広がる人気の食材です。



サファイア茄子(山形)

小さくてキラキラした宝石のような小さな茄子。手のひらに収まってしまうキュートな大きさです。皮の柔らかさと実のしまり具合のバランスが絶妙で、ほのかな甘みと香りは様々なレシピで是非お試しください。ぜひ試してみたいと思っています。

へちま ナーベラー(千葉 沖縄)

日本では主に沖縄や鹿児島で一般的な野菜として認知されています。とろけるような柔らかな肉質とほんのりとした甘みが特徴です。ビタミンやミネラルを豊富に含む美容にも良い夏野菜で、夏バテ防止にもなります。

