

Nutrition News

はる しゅん むか やさい 春に旬を迎える野菜たち



はる やさい とくちょう 春野菜の特徴

はる やさい はみずみずしくてあま かお つよ やわ
春野菜はみずみずしくて甘みや香りが強く、柔らかい
とくちょう 独特の苦みを持つものもあります。

はる 春キャベツやアスパラガス、セロリ、新じゃが芋、新玉
ねぎ、春にんじん、そら豆、たけのこ、ふき、タラの芽、菜
はな 花などがあります。

はる 春キャベツといつものキャベツの違い

キャベツは通年出回っていますが、春に出回るものは「新キ
ャベツ」「春キャベツ」といわれ人気があります。冬のキャベツに
くら 比べて結球がふんわりとして、ま 巻きがゆるく、ないぶ 内部まで薄い緑
いろ 色なのが特徴です。は がやわらかくてあま 甘みがあり、みずみずし
いので、なましよく む 生食に向いています。

アスパラガスは 2色ある

アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガス
があります。これは、み め 見た目は異なりますが、まったく同じ品種で
す。ホワイトアスパラガスははつがご 発芽後すぐに盛り土をして、にっこう
あ 当てずにちちゅう 地中で育てます。

えいようか 栄養価はグリーンアスパラガスのほうが高く、アスパラギン
さん 酸、β-カロテン、ビタミン K、よゆうさん 葉酸などが含まれています。ホウ
イトアスパラガスはにっこう 日光に当たらないため、ビタミン C がすこ 少
ま 含まれている程度です。

そのままでおいしく臭み消しにも使えるセロリ

セロリの独特の強い香りは、肉や魚などのおい消
しにも使うことができ、せいようりょうり 西洋料理では香味野菜としてや
スープをとるときのふうみ 風味づけにも使われます。茎には堅
くてふと 太い筋があるので、き 気になる場合は、ばあい 包丁で取り
のぞ 除きましょう。



いつもの食材も春は「新」がつく！

ねんかん 年間を通して食べられるじゃが芋、たまねぎ、にんじん
も春に収穫されるものは「新」がついて呼ばれます。
しん 新じゃが芋はほかの季節に比べてかわ 皮が薄く、すいぶん
水分が多いたくちょう ことが特徴です。よく洗って芽を除いて調理
すればかわ 皮をむかずにた 食べることもできます。
たま 玉ねぎは通常、にち 日もちをよくするためにしゅうかく
1ヶ月くらい風にあてて乾燥させますが、しんたま 新玉ねぎ
はすぐに出荷するため、かわ 皮が薄く、実の水分が多
くてやわらかいことが特徴的です。また、みずみず しく、
辛みがすく 少ないので、サラダなどにい 入れてなま
食べるのがおすすめです。

