

# 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 とくちよう 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  
とくちよう 独特の苦みをもつものもあります。

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  
の花などがあります。

### はる 春キャベツといつものキャベツの違い

はる  
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  
やベツ」「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 けつきゅう  
比べて結球がふんわりとして、巻きがゆるく、内部まで薄い緑  
いろ  
色なのが特徴です。葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずし  
いので、サラダなど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、見た目は異なりますが全く同じ品種で  
す。ホワイトアスパラガスは発芽後すぐに盛り土をして、日光に  
あ ちちゆう そだ  
当てずに地中で育てます。

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、葉酸などが含まれています。ホウ  
イトアスパラガスは日光に当たらないため、ビタミン C が少し含  
まれていてい程度です。

### 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、西洋料理では香味野菜としてや  
スープをとるときの風味づけにも使われます。茎には堅  
くて太い筋があるので、気になる場合は、包丁で取り  
除きましょう。



### いつもの食材も春は「新」がつく！

年間を通して食べられるじゃが芋、玉ねぎ、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。

◇新じゃが芋はほかの季節に比べて皮が薄く、水分が  
多いことが特徴です。よく洗って芽を除いて調理  
すれば皮をむかずに食べることもできます。

◇玉ねぎは通常、日もちをよくするために収穫してから  
1ヶ月くらい風にあてて乾燥させますが、新玉ねぎ  
はすぐに出荷するため、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、辛みが少ないので、サラダなどに入れて生で  
食べるのがおすすめです。

