

一月 (睦月)

おろしてよし、
煮てよし、
漬けてもよし



大根を食べよう

大根といっても種類がたくさんあり、季節も春大根、夏大根、秋大根、冬大根と産地は違いますが1年中食べることのできる野菜です。煮たり、サラダにしたり、おろしたりと使い方も様々です。葉も炒めたり、塩で揉んだり料理の幅が広がる野菜です。今回は今が旬の青首大根を紹介します。

●保存



1.そのままだと根にすが入りやすいので、葉を切り分ける。



2.乾燥しないように新聞紙などに包んで冷蔵庫へ、葉もラップに包んで冷蔵する。

旬の野菜をおいしく食べよう
旬の野菜をおいしく食べよう



●新鮮な大根を見分けるには

表面は白く滑らかで重みのあるものを買きましょう。



●ひとつこと

大根は丸ごと1本利用できる野菜ですから、なるべく葉つきの大根を買うことをおすすめします。

feast