

二月 (如月)

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

数少ない日本原産の野菜  
うど  
**独活** を食べよう



山野に自生しますが、  
店には栽培ものが並び  
ます。ハウス栽培にも**緑色独活**と  
日に当てずに栽培した**軟白独活**が  
あります。出盛り期は早春で歯ざ  
わりの良さと独活の香りが特徴です。

下処理の説明とコツ



1.独活は繊維とアクが強いので、皮は厚めにむくと食べやすいです。



2.用途に合わせて切りましょう。  
※切ったはしから酢水につけると変色を防げます。



●新鮮な独活を見分けよう

葉先がみずみずしいものが新鮮。黒く縮れているものは古い。根元に適度な湿り気があり、なるべく太いものを選びましょう。

●ひとこと



むいた皮などは捨てないで  
きんぴらなどにして食べると  
無駄なく独活を使いきれ  
ます。

feast