

三月 (弥生)

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

ほのかなほろ苦さがもち味の春野菜

菜の花

を食べよう



春の盛り、すべての葉ものは、とうが立ちます。とうが立つとは、菜ものが種子を結ぶ態勢に入った状態です。中心部の芯は、太くたくましく立ち上がり、先端につぼみを抱きます。この生命の先端である花茎を**茎立菜**と美しく呼んだりします。市場に出回るのは4月頃までで最も出荷量が多く、安価になるのは3月の**ひな祭り**の頃です。



花が咲いていないつぼみの状態で、緑色が濃く切り口が新鮮なものを選びましょう。

●下処理



1.包み紙をほどいて圧縮されていた葉が広がってシャッキリするまで水につけておく。



2.葉と茎に分け、塩を入れた熱湯で**茎のほうから**ゆでる。

●保存



しおれやすいので、巻いてある紙のままか新聞紙に包んでからラップに包み、冷蔵庫で保存する。

feast