

食育ソムリエコーナー



しょういかご千葉店 食育ソムリエ

早川 清美

しょういかごの春野菜を食べてみませんか？

今年も新緑のまぶしい季節になりました。

季節といえば、野菜にも春夏秋冬があります。

今回は、「春野菜」を紹介したいと思います(*^_^*)

5月の旬の野菜は・・・

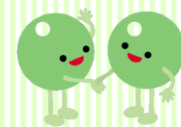
《山菜類》

- ・ わらび・ぜんまいわらび・こごみ・うど
- ・ うこぎ・うるい・たらの芽・山うど・筍
- ・ 花さんしょう・行者にんにく・ふき



《豆類》

- ・ さやえんどう・スナップえんどう・グリーンピース
- ・ そら豆



《ねぎ類》

- ・ らっきょう（毎年5月下旬ごろから出荷予定です）





旬のお野菜がぞくぞく入荷中です！！



今回は「ふきごはん」を作ってみました。
油あげと鶏ひき肉を使い、だし汁・キビ砂糖・みりん・酒・
しょうゆで煮ました。
あったかごはん混ぜるだけでとっても簡単です。
今の時期しか食べれませんよ！！
ぜひ、お試しください(*^^*)



今年の筍（孟宗竹）は例年より10日程、出荷が早かったので数が少なくなってきました。終了が近いのかもしれませんがね。次は「はちく（淡竹）」「まだけ（真竹）」「根曲がり竹」の時期です。楽しみにしててください！！

今が旬の果物は・・・

- ・甘夏・メロン（種類によります）・セミノール・ナツミ**
- ・ジューシーフルーツ（和製グレープフルーツ）・夏みかん**
- ・サンフルーツ・宇和ゴールド・青梅・パイナップル（沖縄産）**
- ・マンゴー（沖縄産）**



今は、ハウス栽培などで1年中いろいろな野菜・果物が食べられますが、その時期の旬の食材は自然の中で育っているので味わいが濃いそうです。

今年は、寒暖差がはげしいので気をつかいますね。

暑い夏が来る前に、栄養がたくさん含まれている野菜と果物を食べて健康な身体を作りましょう！！

しょいか〜ごには、色々な産地のお野菜・果物があります。

毎日、地元の生産者さんもたくさん出荷してきてくれます。

今が旬のお野菜・果物をぜひご賞味下さい！！

皆様のご来店をお待ちしております。

