

3月～5月に旬を迎える食材とおすすめ料理紹介

段々と暖かい日が増え春めいてまいりましたね。季節の変わり目ですがいかがお過ごしですか。今月号は旬の食材とおすすめの料理をご紹介します♪

野菜

キャベツ

- ・春に採れるキャベツは柔らかくみずみずしい事が特徴
- ・おすすめ料理： サラダ、さっと炒める料理、 浅漬け など



かぶ

- ・春のかぶは柔らかく甘みが強い事が特徴
- ・保存する時は葉と根を切ると長持ちする
- ・おすすめ料理： サラダ、味噌汁やスープなどの汁物、マリネ など



キャベツもかぶも春物は柔らかいので、葉や茎も有効活用できちゃいます♪

魚

めばる

- ・関東や北陸で、春告魚と呼ばれており一番おいしい季節
- ・脂肪が少なく淡泊な白身魚
- ・おすすめ料理： 煮つけ 、 アクアパッツァ(イタリアの煮込み料理)



あじ

- ・一年を通して取れるが、春から夏にかけてが旬。(種類で少し異なる)
- ・おすすめ料理： 刺身、フライ、焼き魚



ちょこっとクック

かぶとベーコンの豆乳スープ



材料名と量(二人分)		栄養量(一人分)
かぶ(葉つき)	1株	エネルギー
ベーコン	15g	83kcal
ぶなしめじ	10本位	たんぱく質
オリーブオイル	小さじ1	3.8g
★コンソメ	5g	塩分
★調整豆乳	80mL	0.3g
★水	120mL	食物繊維
黒こしょう	少々	1.8g

- ①かぶの根は薄く皮を剥いてくし切りにして水につける。葉の部分は3～4cm位に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、根とベーコンを中火で炒める。
- ③かぶの表面が透明になってきたら★を入れコンソメを溶かす。
- ④最後に葉を入れさっと煮たら器に盛り付ける。
- ⑤最後に黒こしょうを振ったらできあがり♪

かぶの葉には抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCなど栄養素が豊富。葉もしっかり食べられるレシピにしました。(ビタミンCは熱に弱いので茹ですぎ注意)

次回更新:令和7年5月20日ごろ