

今日のテーマ

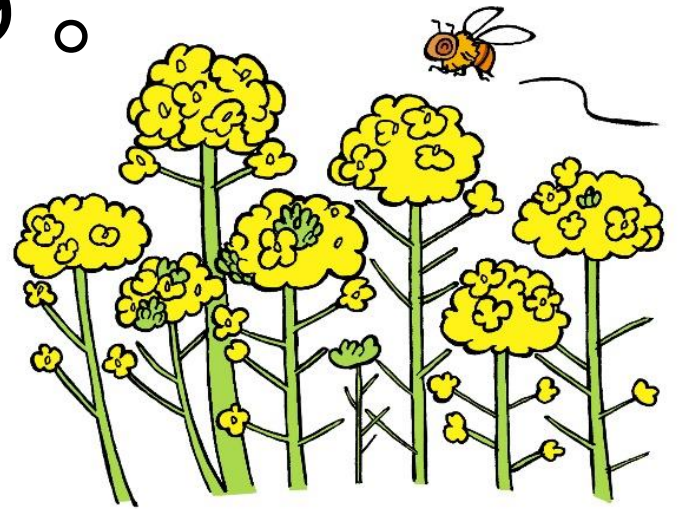
春野菜について 知ろう！



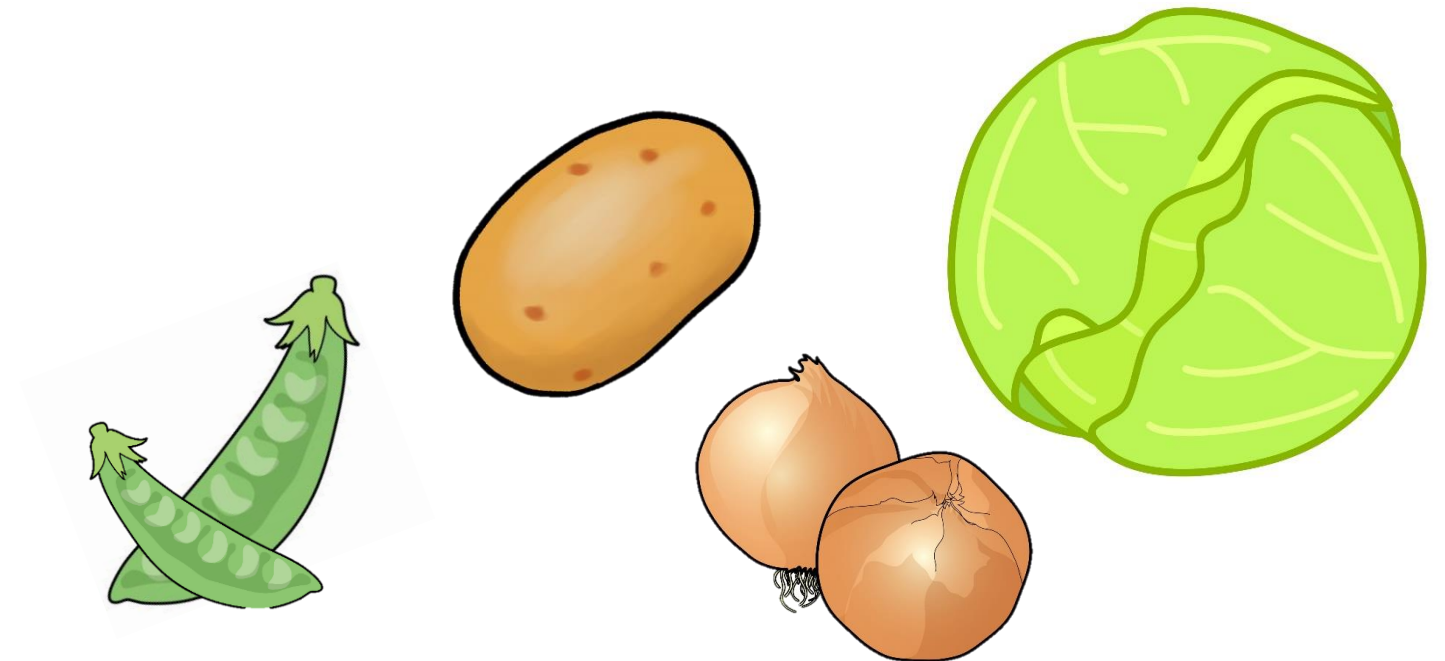
温かい春の陽気になってきました。

「**春野菜**」という言葉聞いたことがありますか？

春は、いろいろな野菜がやわらかく、おいしく食べられる季節です。



1年中食べられる野菜でも、
季節によって食感や味がちがいます。
今日はおいしい「春野菜」について
紹介します！



春野菜① 春キャベツ

＜クイズ＞春のキャベツはどちらでしょうか？



答えは ...

⑤



冬のキャベツ



春のキャベツ

春のキャベツの特徴は？



丸い形で緑や黄色で
色がこい！

葉の巻きがゆるく
巻いている！

やわらかくみずみずしい！

⑦

スーパーなどで
半分に切って
売られているものは
葉の巻きのちがいが
分かりやすい！

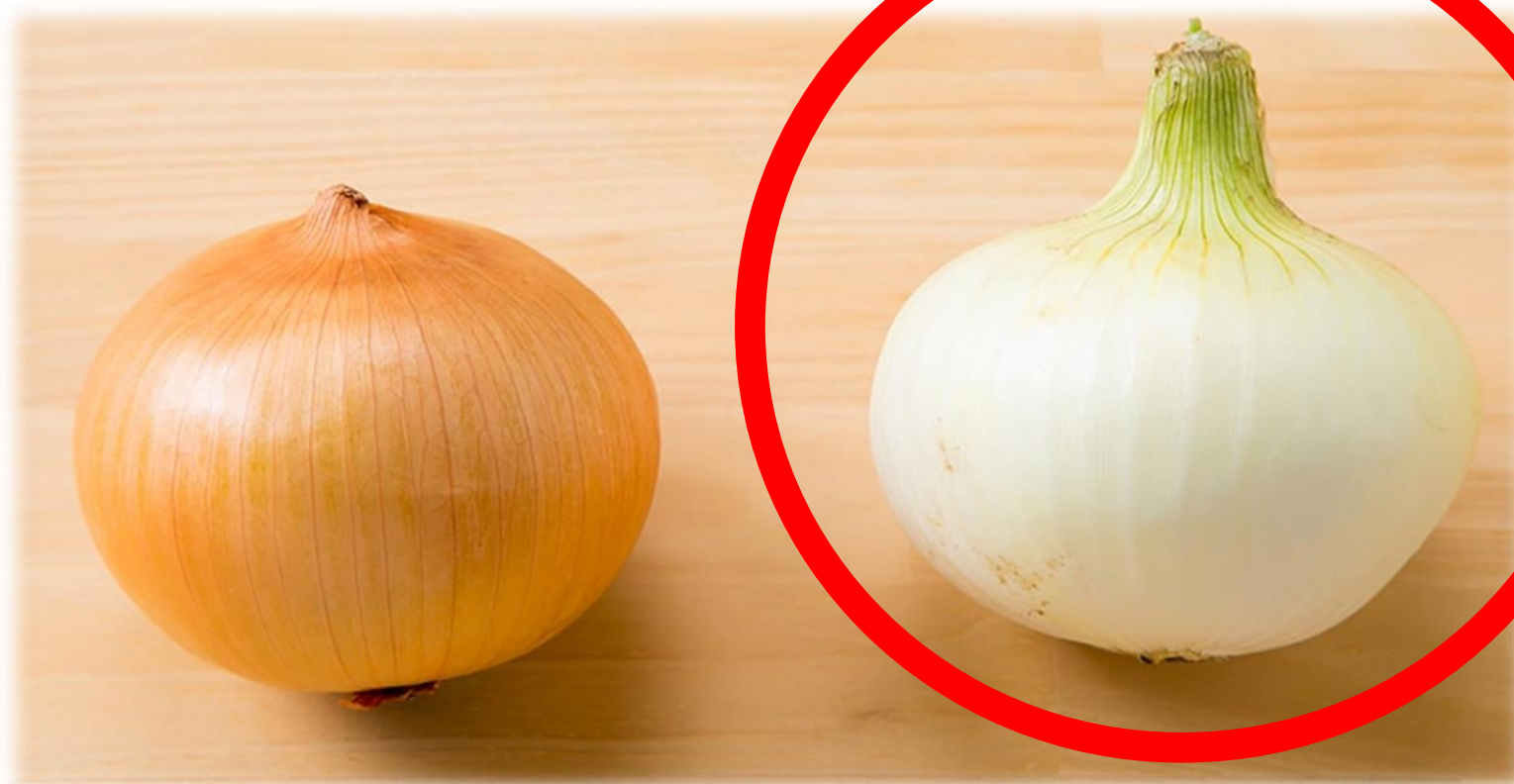


春野菜② 新玉ねぎ

＜クイズ＞春の「新たまねぎ」はどちらでしょうか？



答えは ...



春の新玉ねぎ

春の新玉ねぎの特徴は？



一般的な玉ねぎは収穫した後乾燥させています。

新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷されているので

水分が多くみずみずしい！

サラダにもぴったり！

春野菜③

さやえんどう



えんどうまめを
若いうちに収穫し、
さやごと食べる
野菜です。

春野菜③

さやえんどう

今日のポトフには
はいています。

きぬさや



スナッフ。
えんどう

同じ野菜でも、季節によってちがいがあって
おもしろいと思いませんか？
この時期しか食べられない春の味を
たっぷり味わってくださいね！

参考：

- ・「日本の食材図鑑」新星出版社
- ・「VEGEDAY」KAGOME 株式会社
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201704/6740/>

