

春の恵み

春の食卓を
彩る

いつもと違った食べ方でも楽しんでの

春野菜には独特の苦味（例えば菜の花や山菜類）がありますが、これは代謝を促してくれる働きがあるのだそうです。また柔らかくて甘く生食に向いているものだったり、そのほかにも貴重な栄養が豊富な野菜も。春野菜をたっぷり食べて、季節の変わり目の体をいたわりましょう。

北海道

ノーザンルビー

※ポテトチップス・ポタージュ・ガレットなど

「ノーザンルビー」とは、2006年に登録されたじゃがいもの品種で北海道で生まれました。最大の特徴は、皮も果肉もピンク色（「アントシアニン」が含まれている）であること。また、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富です。なめらかな口当たりで煮崩れしにくく、皮をきれいに剥きやすいのも特徴です。

静岡

春きゃべつ（春めき）

※サラダ・ミネストローネ・ミルフィーユ豚しゃぶ

アブラナ科の品種改良一筋に数多くの新品種を育成しキャベツ部門で農林大臣賞受賞5回の実績を得ている増田採種場さんのキャベツです。肥培管理にこだわり、交雑育種技術（蜂や人の手による、自然に近い交配方法）で品種改良・新品種開発に取り組んでいます。ふわふわ柔らかく、シャキシャキした歯ごたえと瑞々しさを楽しむことができるキャベツの原種は、実はケール！なので茎を食べるとよりケールらしさを味わえます。

山形

行者にんにく

名前の由来は、「行者（修行僧）」が好んだ香りの強い野菜」といわれています。その昔、修行僧が行者にんにくを食べたことで滋養がつきすぎてしまい修行にならなかったため、食べることを禁じられてしまったそうです。しかし、その美味しさとパワーを求めてこっそり食べていたことから「行者にんにく」と呼ぶようになったという訳です。強い匂いを楽しむのが醍醐味ではありますが、控えめにしたい場合は冷凍してから調理しましょう。

静岡

葉しょうが

※豚肉とチーズのフライ・生ハムを巻いて前菜に

静岡市の海岸線に位置する久能地区では、温暖な気候と豊富な日照時間を活かし、葉しょうがの生産量が多い地域です。熱帯地方原産のしょうがはハウス施設で促成栽培され、久能葉しょうが委員会では、3月から8月にかけて出荷される高級葉しょうがとして知られています。久能産業しょうがは、茎の付け根のところに鮮やかな紅がのっているのが特徴。

佐賀

ホワイトアスパラ

※溶かしバターで

今から500年ほど前の16世紀。イタリアのある村がひょう害の飢饉に苦しんでいた時、食べるものがなく土中のイモを探す為に掘っていた時に偶然見つかったのが、ホワイトアスパラガスという説が有力です。日光に当てずに栽培したものがホワイトアスパラで、甘みがあり食感が柔かく青臭さが少ないのが特徴。

大阪

丸なす

※田楽・ステーキ・煮物

丸なすの名産地「大阪産の丸なす」です。「早生大丸」という品種で、丸型茄子の中でも最大級です。肉質がしまっており、加熱すると柔らかくなるものの煮崩れしにくいため、揚げなすもおすすです。形を活かし、中の実をくりぬいて回りこし食べられる器にするのもおしゃれです。

高知

小夏みかん

コクのある甘さと甘酸っぱい果汁がたっぷり、これから暑くなる季節にぴったりの美味しさ。リンゴを剥く要領で、ふわふわの白い部分を残し、ひと口に切って甘皮ごと食べます。



一足お先に初夏の味をお届け



静岡

高糖度ミニトマト

アメーラルビズ（ショコラ）

酸味と甘さが程よいバランスの高糖度のミニトマト。ルビズの出荷基準糖度は10度以上。「パキッ」と弾んだ歯ごたえがあり肉厚でジューシー！かわいい形なのでデザート感覚で♪

長野

しめじ（ぶなクイーン）

※生姜焼き・肉巻き・焼き浸しなど

きのご好きにはたまりません！



大豆食品の加工工程で大量に出て廃棄されていた乾燥おからの有効活用を創業のきっかけとし、主力商品のカットぶなしめじの増産を再活用してぶなクイーンは生産されています。ぶなクイーンはグルタミン酸とアラニンが通常のぶなしめじの約1.5倍多く、また味に大きく影響する遊離アミノ酸総量は約1.8倍多いことがわかりました。特徴は、大ぶり、新食感、旨味成分が多いこと。

熊本

サラダ玉ねぎ

生産者全員がエコファーマー（「持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律」に基づいて熊本県知事より認定を受けた農業者）に認定されており、減化学農薬・減化学肥料で良質の完熟たい肥で土づくりから生産管理まで徹底されています。「サラたまちゃん」は、辛味が少なく生で水にさらさず食べられるので、サラダにぴったりです。煮物・炒物など熱を加えると甘みが増し増しです♪

※サラダ・かき揚げなど



沖縄

モロッコいんげん

※ケール・めんぷりなど

1976年に日本での栽培が始まったモロッコいんげん。名前の由来は、もともとポルトガル周辺で栽培されていたこと、当時モロッコを舞台とした映画がはやってたことにちなんで種苗会社により名付けられたそうです。甘みが強くシャキシャキとしています。食べきれない場合は少し固めにゆでて冷凍保存を。



石川

五郎島金時



元禄時代、五郎島村肝煎大百姓の太郎右衛門が薩摩の国から種芋を持ち帰り、栽培を伝えたのが始まりとされています。金沢の伝統野菜のひとつ。糖質系のさつまいものためほくほく感が強いのが特徴です。

神奈川

青芯大根（ビタミン大根）

※サラダ・漬物など

青芯大根はほとんど全体が地上に出て太陽を浴びて育つため、葉緑素が増えて緑色をしています。外皮と中身がさわやかな緑色をした珍しい大根。辛味が少なくほんのりした甘みで、歯ざわりはシャキシャキしています。



埼玉

苺（あまりん）

埼玉県内の農家でのみ栽培が許可されている品種で名付け親は落語家の林家たい平師匠。日本野菜ソムリエ協会主催の「第2回全国いちご選手権」が開催され、埼玉県のいちご生産者が賞を受賞しました。食べた瞬間に際立つ強い甘みとほのかな酸味が特徴。果実の色ツヤが美しく、鮮やかな赤色が映える見た目の良さも魅力的です。

画像はイメージです

