

しあわせマルシェ“旬”紹介コーナー

紹介者:しあわせマルシェ野菜ソムリエ 川上直美

<大 根>~3月

大根は、皮ごとおろすとビタミンCが豊富で、葉の部分もカルシウム、鉄分、β-カロテンなどが多く含まれています。保存は、葉と根を切り離し、ラップか新聞紙に包んでナイロン袋に入れ冷蔵庫に入れましょう。新鮮な葉付で入荷するマルシェの大根は、短形の三太郎や丸形の聖護院、紫色の大根などもあります。



<白 菜>~2月

白菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。鍋料理だけでなく様々な料理に取り入れやすいです。保存は、丸ごと新聞紙で包み、根本を下にして冷蔵庫に入れると日持ちします。買ってきても成長する野菜なので、軸の切り口にナイフで繊維に沿うように切り込みを入れると抑えることができます。マルシェには、オレンジ白菜やミニ白菜も入荷します。

