

しあわせマルシェ “旬” 紹介コーナー

カリフラワー (1月下旬頃まで)

カリフラワーには、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが多く含まれています。新鮮なものは、生のまま食べられます。茹ですすぎるとボソボソとした食感になるので、歯ごたえのある程度に茹でましょう。また、茎も食べられるので捨てずに使い切りましょう。しあわせマルシェには、アントシアニンが含まれる紫色や、β-カロテンが含まれるオレンジ色のカリフラワー、スティック状の「カリフローレ」、花蕾が先の尖った螺旋状の「ロマネスコ」なども入荷します。

紹介者: しあわせマルシェ
野菜ソムリエ 川上直美



カブ (4月下旬頃まで)

カブは寒くなると甘みが増します。生のままサラダや漬物、マリネでおいしく食べられます。また、葉も皮も捨てずに調理して食べましょう。しあわせマルシェには、首の部分が薄紫で下部は真っ白な「あやめ雪かぶ」、手で皮がむける「もものすけ」、大きくて柔らかい肉質の「聖護院かぶら」などが入荷します。

