

# 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

## アイスプラント (～5月上旬)

アイスプラントは青菜特有の青臭さもなく、食感はシャキシャキした感じで歯切れがよく、ほのかな塩味があります。さっと茹でてお浸しやマリネにしたり、天ぷらもおすすりめです。サンドイッチのレタスのかわりにしても美味しくいただけます。乾燥しやすいので、ビニールやポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れて保存しましょう。



## 3～4月に入荷する山菜



・つくし(3月上旬)



・ふきのとう(3月上旬)



・わらび(3～4月)



・タラの芽(3月中旬)