

4月の野菜セット

春のスタンダード。

品名	保存	オススメの食べ方など
葉付き大根	冷	葉付きのみずみずしい大根。特におススメの調理法は「煮る」。おでん、風呂吹き大根、汁物など。葉の部分はたきこみご飯や、刻んで油揚げと炒めるだけでもおいしい。2週間ほど冷蔵したい場合は、葉を緑の部分が見えないまでに切り落とせば水分を保ったまま保存することができます。
ズッキーニ	冷	定番ラタトゥイユの他、1cm未満の薄切りにしてチーズをのせてグリル、炒める場合は鶏の甘酢炒め、豚バラを巻いて炒める等。豚肉と一緒にさっと塩炒めするだけでおいしい実は調理しやすい野菜。
フリルレタス	冷	トゲトゲが面白いハンサムグリーンという品種。レタスの中でもパリパリ加減がかなり上位。ドレッシングがよく絡みます。
スナックエンドウ	★	丁寧に両側の筋をとってから茹で、冷水にとった後はブンブン振ってさやの中に入った水をしっかり抜くと、水っぽくなくおいしい。茹で時間は2分がおススメ。
ニンニクの芽	★	ニンニクの芽はやはり中華系の味付け、豚肉と炒めるのが基本か。ただ、ごま油と塩だけのシンプル炒めもうまい。
コカブ	冷	炒め物、薄切りにしてサラダ、汁物の具など幅広い調理で食べることができます。浅漬けにすると日持ちもします。昆布や唐辛子で好みにアレンジ。葉の部分も炒めたり味噌汁の具などでおいしく頂けます。
小松菜	冷	小松菜ずっしり多め。忙しいときはベーコンとさっと炒めるだけで立派なひと皿。お浸しの場合は茹で時間1分ジャスト。厚揚げや油揚げとの煮びたし、ごまあえ、ツナや豚肉と合わせて炒めても。
ルッコラ	★	ほぼ生食専用。今回はパンに挟む食べ方をオススメ。焼いた食パンに生ハム、クリームチーズ、ルッコラで幸せが訪れます。シーザーサラダドレッシングも合う。

他、人参、ミニ白菜

■セット内容は多少の変更がある場合があります。

「扱い・保存」について

- ★冷蔵庫へ。できるだけ早く食べる！
- 冷…冷蔵庫で保存。
- ◎…常温で長く保存可能