

寒さが厳しかったこの冬、食卓にはコトコト煮込んだ温かい料理が多かったのではないのでしょうか。3月は心も身体も軽やかになれる季節。今月は、春の息吹を感じる「サラダ」を2品ご紹介します。

山うど

春を感じさせる山菜のひとつ「山うど」。きれいな白色や独特のさわやかな香り、シャキシャキとした食感が魅力です。山菜の中でも比較的扱いやすいので、食卓にぜひ取り入れたい食材です。選ぶときは、穂先がピンと張り、産毛が密に生えているものが良いでしょう。光に当てると変色しやすいので、保存する場合は新聞紙などに包んで野菜室におきます。長期保存には冷凍がオススメ。アク抜きしてからラップで包み、保存袋に入れて冷凍しましょう。



山うどと菜花のサラダ

【材料】（2人分）

- ・ 山うど 1本
- ・ 菜花 150g
- ・ お好みの柑橘 (写真は紅甘夏) 1個
- ・ ゆで卵 1個

●ドレッシング

- ・ オリーブオイル 大さじ1.5
- ・ 白ワインビネガー 大さじ1
- （ない場合は他の酢でも可）
- ・ 粒マスタード 小さじ1
- ・ 塩胡椒 適量

【作り方】

1. 山うどは穂先をはずし、4センチの長さに切って厚めに皮をむき、2ミリ程の短冊切りにする。10分程度酢水につけてアク抜きをし、ザルに上げて水気を切る。
 2. 菜花は3センチの長さに切り、塩(分量外)を入れた湯でサッと茹でて水気を切り、冷ます。(目安は茎90秒、葉・蕾30秒)
 3. 柑橘は皮をむいて果肉を取り出し、食べやすく切る。ゆで卵は白身と黄身に分け、白身を粗く刻む。
 4. ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜる。
 5. 器に1~3と白身を盛り付け、黄身を散らして4をかける。
- ・ 皮はきんぴらに、穂先は天ぷらなどにし、余すところなくいただきます。

豆苗

えんどう豆の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜「豆苗」。水耕栽培で生産されているため、1年を通して価格が安定していますが、本来の旬は3月~5月頃です。シャキシャキの食感とえんどう豆のほのかな香りや甘みがあり、エグミなどが無いので食べやすいだけではなく、ビタミン類や食物繊維が豊富に含まれており、栄養面でも優秀です。

豆苗とカラフルニンジンとツナのサラダ

【材料】（2人分）

- ・ 豆苗 1袋
- ・ ニンジン オレンジ 中1本
- ・ ムラサキ 中1本

- ・ ツナ缶 1缶
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ コンソメ入り塩糀 大さじ1
- ・ 黒胡椒 少々

【作り方】

1. 豆苗は、ハサミで根元から切りおとし3等分にする。
2. ニンジンは、斜めに薄切りして千切り(細切り)にし、耐熱ボウルに入れて、少ししんなりするぐらいレンジで加熱する。
3. 2に1とツナ缶の半分、マヨネーズ、塩糀を入れてよく混ぜる。
4. 器に盛り付け、残りのツナ缶を上に乗せて黒胡椒をかける。

●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。

リポベジ

上の部分を切って、根の部分の水に浸して再収穫する「リポベジ」しやすい野菜としても注目されています。



↓ 約10日後

