

野菜で迎える旬と暮らし

野菜歳時記

19

『春野菜の
簡単お好みサラダ!』

本年、春を呼ぶ豊作祈願のまつり八戸えんぶりが、4年ぶりに通常開催します。多数の観光客が八戸に訪れると見込まれていますので、コロナ禍から完全に脱却し八戸活性化の契機になつて欲しいですね。

これから春キャベツ、新玉葱、新じゃが等、旬の春野菜がまわります。春野菜はアクや辛みもなく、甘みを活かして生でサラダ

にしたり、柔らかいのでさつと加熱して美味しく食べられるのが特徴です。春キャベツはビタミンCが多く含まれ免疫力アップに効果的。また新玉葱の「硫化アリル」は血液をサラサラにし、コレステロールを下げ動脈硬化や心臓病の予防に良いと言われています。

【春野菜の簡単お好みサラダ】は
いかが! 春キャベツと新玉葱を

切り、かるく塩もみし15分ほどおいたら、水分をしっかりしぼって、

ングに置き換えれば、さらに時短になりますよ!

①【マヨネーズ、オリーブオイル、

これから時期、えんぶりはじめとするイベントや、卒業式・新入

塩胡椒、レモン汁】を加えて和えます。最後にブラックペッパーで仕上げをして出来上がり。新ニン

学・歓送迎会、お花見などが続く忙しい時期です。旬の

ジン・アスパラ・パプリカやコーンを加えると、いっそう彩り豊かに! ツナやハムの代わりにしら

春野菜をお手軽に美味しく食べて、健康的に春の

すや蒸し鶏を使い①の代わりにポ

イベントを楽しみましょう!

ン酢醤油や胡麻ドレッシングで和

風に仕上げて良いですね。忙し

文…まっすぐに八百屋やまはる

い時は①をお好みの市販ドレッシ

中野 正信(野菜ソムリエ)

