

野菜で辿る旬と暮らし

野菜歳時記

14

「今が旬の冬野菜を鍋で美味しく召し上がれ！」

年の瀬も押し迫り、年末まで行事も目白押しで、忙しい日が続きますね。青森の冬は厳しく、寒さが骨身に伝わる日も多いですが、

一方では、この厳しい寒さが冬野菜をぐっと美味しくしてくれます。白菜やほうれん草、大根などの冬が旬の野菜は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖分を蓄えま

す。このため冬野菜は糖度が高く美味しくなります。美味しい冬野菜をたっぷりとるために「キムチ鍋」はいかがでしょうか？

豚肉や魚介類をキムチと味噌・醤油等で味を整え煮込みます。長ネギやセリ、ニラ、ニンニク、生姜などの香味野菜をたっぷり使うことで、風味豊かで食欲も増進する濃厚な美

味しい鍋が楽しめると思います。

キムチに含まれるカプサイシンや生姜のショウガオール、ニンニクやネギに含まれるアリシン等の成分は体温上昇を促進し、また風邪など感染症予防にも効果が期待できます。体温が上がることで、血流も良くなり、老廃物を排出し、免疫機能も高まります。身体が冷えたと感じたときは積極的に取り入れたいですね。また、鍋はうどんやラーメン、リゾットや雑炊で、シメまで美味しくいただけます。

食材を余すことなく楽しめ、話題

のSDGsの「食材廃棄の削減」にも貢献できますよ。

最近は様々な風味を楽しめるスープの素が各種販売され本格的な味わいが家庭でも手軽に楽しめます。

時間に追われる年末年始は、便利な時短商品を上手に活用して、旬の野菜をたっぷり味わってくださいね。



文：有限会社やまはる 中野 正信
(野菜ソムリエ)