





## 旬の野菜と果実 2月号

2月中旬からの商品もありますのでご注意願います。

気軽にお問い合わせください。

\*参考価格ですのでご注意ください。

品名	単位		
花わさび	PC	わさびの花は根の成長を妨げるので20年くらい前までは捨てていましたが、もったいないので思いつきで市場に送ってみたところ、葉の色、花の見栄え、わさび自体の味の良さと三拍子揃って料亭などで好評を得ています。	
葉わさび	束	漬物、おひたし、汁の身、煮つけ、巻物、敷き葉としても使えます。	
わらび 250g入り	PC	誰でも知っている代表的な山菜で、日本全国はもちろん世界中に分布しており、万葉の時代から親しまれてきました。	
こしあぶら	PC	山菜の女王です。天ぶら、ごま和え、おひたし等でお召し上がりください。茹でた後、冷水でのあく抜きがポイントです。	
つくし	PC	春の訪れを思わせる商品です。かわいい穂が料理のあしらいにぴったりです。	
のびる	PC	ツーンとする香りとちょっとヌルッとした食感が春の刺激です。胃腸を丈夫にし体を温める効果があると言われます。味噌との相性が抜群です。球根の部分を生のまま味噌を付けて食べます。天ぶらにしてもおいしく召し上がれます。	
宮古ぜんまい *お取り寄せ	PC	宮古島でしか採取できない為希少な食材の一つです。ぜんまいは本来あくが強いのですが、宮古ぜんまいはあくがほとんどなくあく抜きしなくても食べれます。シャキッとした食感ですので天ぶらや、お浸し、胡麻和えにして食べると最高です。栽培方法が確立されておらず宮古島の山に自生するものを捜し、全て手摘みで取っているということから入手が非常に困難です。幻の山菜です！	

ひろっこ	PC	「ひろっこ」とは、アサツキの若い芽のことで、雪の下から掘り起こして収穫します。シャキシャキした独特の歯ざわりとネギに似た甘みがあり、雪国の味覚として人気があります。	
たらの芽	PC	菜と言われたら、まずこれを思い浮かべる人も多いはず。独特の香りと、ぼったりとした脂っこさが特徴です。	
ごごみ	PC	クセのない万人に好まれる味で、歯ごたえがあり、噛むとわずかにぬめりがあります。	
ふきのとう	PC	独特の香りとほろ苦さが春の息吹を感じさせます。	
おおたにわたり	PC	石垣島では古くから山菜として親しまれており、新芽の柔らかい部分を食べます。クセがなくシャキシャキと歯ごたえがあるのが特徴です。天ぷらやバター炒めは簡単においしく食べられオススメです。	
アピオス	PC	「ほど芋」という名称でも呼ばれますが、1個が親指の第一関節くらいで古来からインディアンのスタミナの源といわれています。「食」のゆがみによる現代病が軽減できる「奇跡の野菜」です。	
オイスターリーフ	PC	イタリア初の野菜で、ブルーグリーンの小さな葉には信じられないほど牡蠣の風味や、アンチョビ、マッシュルーム、ポリジにも似た複雑な風味があります。特に魚との相性が良く、フランス料理などに使われています。ビタミンC、E、ミネラルなどが豊富に含まれています。	