



春の美味しいお野菜

大特集



HOKUSHIN PRESS



春キャベツ



●キャベツが日本に入ってきたのは江戸時代頃とされていますが、当時はほとんど食用とはされず、本格的に食用として栽培されるようになったのは明治時代に入ってからです。当時はまだまだ一般的に普及していた訳ではなく、戦後になって洋食文化と共に一気に普及したようです。
●余談ですが、お菓子のシュークリーム由来は、このキャベツの「シュー」からきているんですよ。シュークリームはフランスで「シュー・ア・ラ・クレーム(chou a la creme)」と言い、直訳するとクリームが詰まったキャベツという意味です。

白身魚の春キャベツ蒸し

材料(2人分)

キャベツ	大2枚	水	50cc+100cc
内側の柔らかい葉(120g目安)		日本酒	少々
白身魚		塩	少々
(鯛、スズキなど)	6cm角を4枚	レモン	適宜

- キャベツの葉を一枚ずつはがし、芯の部分は薄く剥ぎ取る。なお中心に近いかなり小さな葉を使う場合は、ひとつの切り身に対してキャベツの葉を2枚使う。
- フライパンに水50cc程度とキャベツの葉を入れて中火にかけ、キャベツの葉がしんなりとし柔らかくなるまで、数分火を入れる。
- キャベツを取り出して広げ、塩と日本酒少々をまぶした魚の切り身を置く。
- まずキャベツの上の部分を取り身にかぶせ、葉の両側を折りまげる。最後に芯の部分折って包む。
- キャベツの芯の部分を下にして、先ほどキャベツを蒸したフライパンにそのまま並べる(フライパンを洗う必要はない)。水100cc程度を入れ、フタをして中火にかけ(フタがないフライパンの場合、アルミホイルなどで覆う)。
- 沸騰したら弱火にし、8分ほど蒸して火を止める。フライパンにたまった蒸し汁を魚の切り身にかけ、レモンを絞り、好みで醤油を少し垂らして食べてお。

アスパラガス



●アスパラガスは地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。種を植えてから2年から3年たないと収穫できるまでにならないのですが、その後10年間くらいは同じ株で次々と芽が出てくるそうです。
●アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できます。輸入ものもあわせて通年店頭にも並んでいるのであまり旬を意識しない食材ではあります。しかし、最もおいしい時期はやはり露地栽培で春から初夏にかけての旬に採れたての物です。

マグロとアスパラガスのカルパッチョ

材料(2人分)

マグロ	50g	赤パプリカ	適量
グリーンアスパラガス	2本	塩	少々
ゆでたけのこ	40g	和風ドレッシング	適量

- グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて長さ3等分に切って薄切りにし、塩を加えた熱湯でゆでて水にとり、水気をきる。
- ゆでたけのこは長さ半分の薄切りにする。さっと湯通しし、水にとり、水気をきる。
- マグロはそぎ切りにする。(お刺身カットでもOK)
- 赤パプリカは5mmの角切りにする。
- 器に②を敷き、①と③を盛りつけ、④を散らしてドレッシングをかける。

新じゃがいも



●ジャガイモといえば、粘りがなく、火を加えるとホクホクするので粉ふきイモやポテトサラダに向いている丸っこい「男爵」と、粘りがあり煮崩れしにくいのでおでんや煮物、揚げ物に向いている「メークイン」があります。今日は、「キタアカリ」など、より美味しいジャガイモが登場しています。
●基本的に寒い土地の野菜なので、北海道が全体の7割ほどを占めています。一般的に新じゃがは春から初夏に出回る物を指す事が多いですが、貯蔵されずに、収穫後すぐに出荷され、皮が薄くみずみずしいジャガイモです。

新じゃがいも さわらの揚げびたし

材料(2人分)

鱈切り身	2切れ	塩	少々
新じゃが	2個	薄力粉	適量
大根	100g	【A】	
かいわれ	1/3パック	だし	300cc
アスパラ	2本	きび砂糖	大さじ1
揚げ油	適量	しょうゆ	大さじ2

- 新じゃがは洗って、皮付きのまま一口大に切る。アスパラは根元を切る。
- 大根はすりおろす。
- 鱈は一口大に切り、塩をふって下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- 170℃の油で①、③をカリッと揚げる。
- Aを鍋に入れ、火にかけて一煮立ちさせる。
- 器に④を入れ、⑤をかけ、②とかいわれをそえる。

たけのこ



●タケノコとはご存知のとおり竹の芽の部分です。竹にはいくつかの種類がありますが、たけのこはすべての竹の芽の総称として使われています。竹の種類は多く、70種類ほどあるといわれていますが、食用にされているものは孟宗竹をはじめ、ほんの数種類です。
●その名前「筍」は旬(10日間ほど)である「竹」まで生長してしまうからだそうです。だから、食べられる期間もほんの一瞬、土から出るとか無いかというときだけなので、目が離せません。そんなに成長が早いにもかかわらず、竹の寿命は百年以上とも言われています。

たけのことあさりの混ぜご飯

材料(2人分)

ごはん	300g	調味料	
タケノコの水煮	50g	水	100ml
アサリ(剥き身+加熱済み)	50g	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
油揚げ	1枚	みりん	大さじ1
		小ねぎ	適量

- 準備 タケノコの水煮は湯通しし、水気を切っておきます。油揚げは熱湯をかけ油抜きをしておきます。
- タケノコの水煮はみじん切りにします。
 - 油揚げは縦半分に切り、さらに5mm幅に切ります。
 - 鍋に調味料を入れ中火にかけ、ひと煮立ちしたら、1と2とアサリを加えます。
 - 煮汁が少なくなってきたら火を止めます。
 - ボウルにごはんを入れ、4を混ぜ合わせ、茶碗に盛り付け小ねぎをかけた後完成です。

つくし



●ツクシ(土筆/つくし)は、全国に自生しているスギナの胞子茎の事で、草原や田畑の畦などに多くみられ、古くから親しまれています。フキノトウに対するフキのように、ツクシとスギナは全く別の植物のように見えますが、地下茎でつながっており、春にツクシが出て、その後スギナが次々に芽を出してきます。ツクシが出る期間は短いですが、スギナはその後秋まで茂っているため、スギナが多い場所を覚えておけば春にはそこで沢山ツクシを収穫することができます。
●ツクシは一本の茎のてっぺんに胞子を含んだ穂が付いています。そこから根元までいくつもの節があり、その節の周りにハカマ(袴)と呼ばれる茶色い葉が付いています。茎の長さはまちまちで、5cm程の物から長い物だと15cmほどにもなります。穂先は出始めは固く締っていますが、成長すると松穂のように広がり、緑色で粉末状の胞子を散らします。

つくしとしらすの煮つけ

材料(2人分)

つくし	100g	砂糖	大さじ1
しらす	大さじ5	しょう油	大さじ1
		市販のだしの素	少々

- つくしのはかまを取り、約2分茹でる。
- 水にさらして、ざるで水切りをする。
- 鍋に調味料としらすを入れ、汁がなくなるまで炒り付ける。

ウスイエンドウ



●うすいエンドウはグリーンピースと同じく中の実を食べる「実エンドウ」の一種で、グリーンピースの改良品種です。グリーンピースと比べて皮が薄く青臭さも少ないのが特徴で、関西では人気高い豆の一つです。旬の時期になると、関西ではこのウスイエンドウで豆ごはんを家庭が多いです。
●旬は春から初夏までです。さやエンドウなどは全国で栽培されハウス栽培などもあり通年手に入りますが、フレッシュのグリーンピースはほとんどが露地物になるため流通旬の時期に限られています。冷凍、缶詰にはない美味しさがあるので、立派な季節メニューに取り入れられます。

エンドウまめの簡単炊き込みご飯

材料(2人分)

白米	3合	塩昆布	30g
水	3合+50cc程度	エンドウ豆(生)	20g程度
ツナ缶	1缶		

- 白米とぎ、炊飯器に入れる。
- 分量の水を入れて、油を切ったツナ缶、塩昆布、エンドウ豆を入れて炊飯スタート。
- 炊きあがったら、全体をきるように混ぜてお茶わんに盛りば出来上がり!

春本番♪旬魚×旬菜で季節を味わう簡単メニュー



ホタテ マンゴー パイナップルサラダ

材料(2人前)

ホタテ……………6個
マンゴー……………1個(お好みの量で)
パイナップル缶……………1缶(お好みの量で)
アボカド……………1個(お好みの量で)
赤パプリカ……………1/4個
水菜……………20g(1株目安)
ネギカット……………少々(お好みで)
<ドレッシング>
レモン汁……………大さじ1/2
甘酢……………小さじ1
EVオリーブ油……………大さじ1
塩コショウ……………少々
しょうゆ……………小さじ1/2

RECIPE

- 1 ホタテは厚みを半分に切り、分量外の塩水で洗って水気を拭き取る。
- 2 マンゴー、アボカドは皮をむいて1cm角にカット。パイナップル缶は、しっかりシロップを切って、アボカドと同じ大きさにカット。赤パプリカも1cm角にカットしておく。水菜は洗って食べやすい大きさに。
- 3 ドレッシングを作成する。ドレッシングの材料を全てボウルに入れよく攪拌する。
- 4 器に水菜を並べ、ホタテを1列に並べ、その上からフルーツカット、赤パプリカを散らす。
- 5 器に盛り付けたら上からドレッシングをかけ、ネギを散らして完成。

※いか、エビで代用可能

おもてなしの一品にもおすすめな
お洒落メニュー

カンタン、煮込むだけ♪ メバルの旨味がよく出ます

メバルのブイヤベース

材料(2人前)

メバル……………1尾
むきエビ……………4尾
(有頭エビのほうがおいしい)
ムール貝……………6個程度
にんにく……………2片
セロリ……………0.5本
にんじん……………0.5本
玉ねぎ……………1個
ホールトマト……………1缶(400-600g)
サフラン……………適量
オリーブオイル……………適量
塩・コショウ……………適量

RECIPE

- 1 魚は内臓、えら、うろこをとっておく。
※切り身でも可能。写真は切り身で作成
- 2 サフランに水300ccを加え、サフラン水を作っておく。
- 3 野菜類はざく切りにして、フライパンでオリーブオイルで炒めて、魚を加えたら水でひたひたにして煮立てる。
- 4 アクをとり、魚に火が通ったら、②のサフラン水、ホールトマトを加えフタをして約30分ほど煮る。
- 5 貝、エビを加え、塩・コショウする。
- 6 器に盛付ける

さわらロールキャベツ

材料(2人前)

春キャベツ……………大2枚(120g目安)
さわら切身……………2切れ(200g目安)
人参(お好みで)……………輪切り2個
ブロッコリー(お好みで)2片
ローリエ……………2枚分
固形パイヨン……………1個分
水……………300~400ml
<合わせ調味料>
トマトピューレ……………1カップ分
ケチャップ……………大さじ4
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々
ナツメグ……………少々
バター……………10g

RECIPE

- 1 さわらはあれば骨を抜く。春キャベツは熱湯でゆで、ザルに広げて冷ます。巻きやすいように軸の固い部分は削ぎ落とし、細かく刻んで<種>に加える。
- 2 さわらの切身とキャベツの芯を合わせて包み込み俵型にまとめます。
- 3 フライパンにロールキャベツを巻き終わりを下にして並べ、ローリエ、固形スープ、水を加える。

- 4 落とし蓋をし、更に鍋の蓋をして煮立ってから10分、人参 ブロッコリーを加えて中火で煮る
- 5 <合わせ調味料>を加え、更に煮立ってから12~15分煮る。最後にバターを加え、風味とつやを出す。
- 6 器に盛り付けて完成。

※白身魚 魚介類 代用可能

ひき肉の代わりにさわらを包み、ヘルシーに

4月の旬魚



メバル

メバルは「春告げ魚」「目春」と呼ばれており、孵化に備えて栄養を蓄えている初春の季節からが、一番美味しい時期の旬とされている。メバルは、透明感のある白身の魚で、熱を通して身が固くならず身離れの良い魚。煮てよし、焼いてよし、揚げてよしの魚だが淡泊な味なので、刺身にする場合はひと手間が必要。■目利きのポイント…刺身には、出来れば活け締めされているものを。絞めて間がない物はしっかりとした弾力があるが、時間が経つと死後硬直状態になり、頭を持って横向きに持ち上げても尾が垂れずピンとしている。この状態までのものが多い。これを過ぎると身が柔らかくなっていく。他に、目に濁りが無く黒く澄んでいるもの、エラを開けてみて中が鮮紅色のものが新鮮。



ほたて

ホタテガイは寒海性の貝で産卵期は北に行くほど遅く3月頃から北国でも春となる6月にかけてで、孵化してから4~5年で殻長15cm程に成長する。寿命は10年程とみられる。養殖も盛んで、市場には天然物とされているものと養殖物があるが、天然物とされているものも、そのほとんどは養殖稚貝を自然の海に地撒き放流し数年成長させて漁獲されたもので、100%天然の物は極わずかとなっている。■目利きのポイント…殻付きのホタテの場合は生きていることが前提。少し殻が開いているものは、触れた時に素早く殻を閉じる元気なものを選ぶ。また、殻の隙間から中がのぞけるなら貝柱が大きいものを選ぶ。外套膜が殻の縁近くまで広がっているものを選ぶ。



さわら

「寒鰯」は高級魚として取り扱われるとご紹介しました。特に関東地方では、「寒鰯」と言われる産卵期前の脂ののった12月~2月の真冬が旬であるとされています。一方、関西地方では、5月~6月にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海などに押し寄せてきて沢山獲れる時期であることから、春先から初夏にかけてが旬とされています。鰯は、出生魚で大きさを呼び方が異なりますが、関東と関西でも呼び方に違いがあります。■目利きのポイント…切身なら、身が割れていないもの、身の色が白く血合い部分の色がなるべく鮮やかなものを選ぶ。また斑紋がはっきりしているものが良い。