

旬のごちそう

柔らかくて甘〜い「キャベツ」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 佐野いずみさん

春野菜が美味しい季節になりました。今回は早春から初夏に出回る春キャベツをご紹介します。春キャベツは、巻きがゆるく内部まで黄緑色、葉はみずみずしく柔らかく甘みがあるのが特徴です。水分が多く柔らかいので、サラダや浅漬けなど生食に向いています。加熱する場合はさっと火を通す程度に短時間に調理するのがポイントです。

今回は、旬のあさりも使ったお手軽レシピをご紹介します。よく冷やした白ワインやスパークリングワインにぴったりな一品です。今だけの旬の食材を楽しんでみてはいかがでしょうか。

春野菜とあさりのサッと煮

【材料（2〜3人分）】

- あさり(砂抜き) 300 グラム
- 春キャベツ 1/4 個
- アスパラ 2 本
- プチトマト 3 個
- オリーブオイル 大さじ 1
- にんにく 1 かけ
- 白ワイン(なければ料理酒) . . . 大さじ 2
- 塩 適量

【作り方】

- ①春キャベツをざく切り、アスパラを食べやすい長さにカットする。
- ②フライパンに、みじん切りにしたニンニクとオリーブオイルを入れ弱火で炒める。
- ③②にあさりとキャベツ、アスパラを入れ、白ワインを加えて蓋をし、強火にかける。
- ④あさりの口が開いたら塩で味を調べ、プチトマトを加える。

【あさり】

日本では古くから食されている二枚貝です。潮干狩りの定番ともいえる貝ですが、水深 10m 位までの範囲で生息しています。水深が深い場所で育ったアサリはエサを多く摂取し、外気にさらされる心配が無いので浜辺のアサリよりも貝殻が平らで身が引き締まって美味しいです。

あさは春から夏にかけてが旬の貝で、この時期は産卵のために栄養を蓄えているあさりが多いです。逆に冬になると身が痩せて、栄養価も低くなってしまいます。

