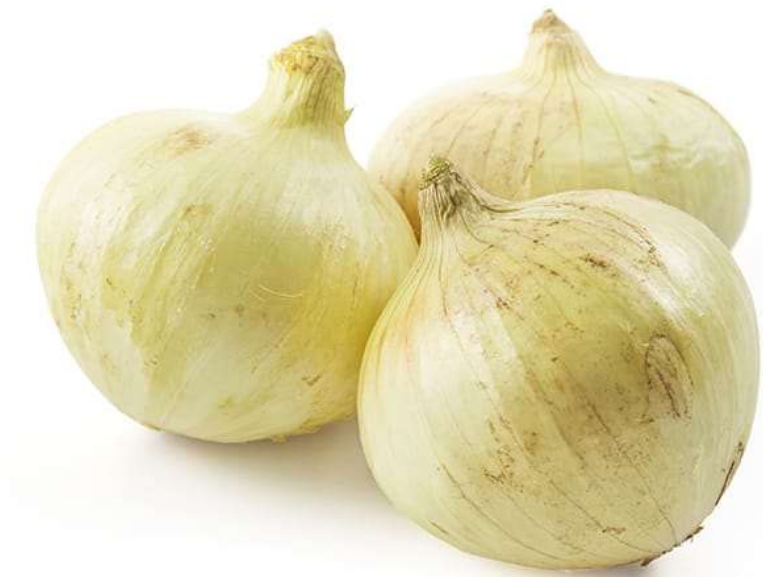


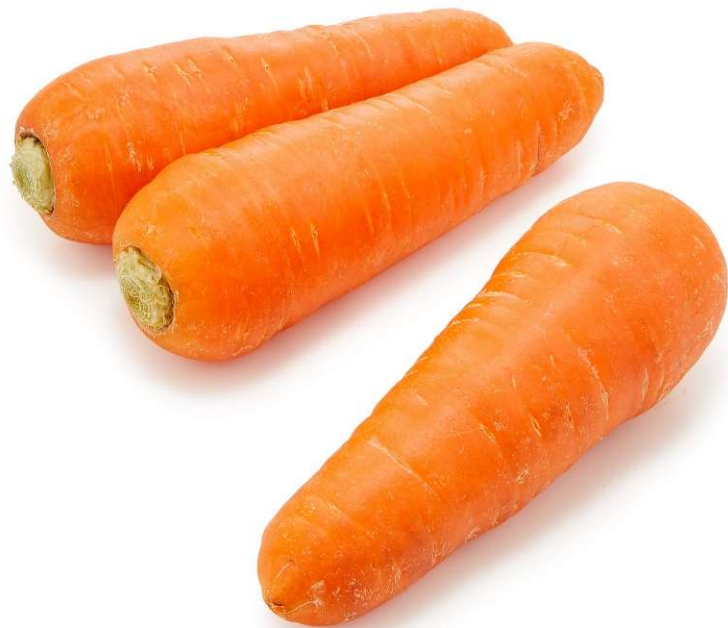
しんたまねぎ



3月～5月にかけて店頭に並び、水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。生食でも食べやすく、甘味や香を楽しむことができます。特に玉ねぎの栄養の**硫化アリル**は、栄養を損ねることなく、生食だと効率よく摂ることができます。この硫化アリルは、切っているときに涙が出る原因となるツンとした刺激臭のする成分です。

柔らかく甘みが増している新玉ねぎは、加熱すると短時間で柔らかく火が通り、とっても甘くてびっくりします。

はるにんじん



初春に収穫されるニンジンを春にんじんといいます。冬の厳しい寒さに耐えて育った春にんじんは、通常のにんじんよりも甘くて軟らかく、みずみずしい特徴があります。

緑黄色野菜の中でも特に多く含まれている**カロテン**は、皮膚や粘膜を正常に保つ働きをし、免疫力を高める効果があります。カロテンは皮に近い方に多いので、できるだけ皮をむかずに食べる方がよいです。さらに油に溶け出しやすいので、油といっしょに調理するとカロテンの吸収率がアップします。

しんじゃがいも



新じゃがいもは春に収穫されてすぐに出荷されるじゃがいものことを指します。通年で出回っているじゃがいもと基本的には同じものです。

水分が多く含まれており、皮ごと食べることが多いため、栄養素を無駄なく取ることができます。

新じゃがいもに含まれている**ビタミンC**の含有量は、通常のじゃがいもの約4倍、レモン約1個分とも言われています。

ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いといった特徴があります。

スナッフえんどう



シャキシャキとした食感と甘みのある味わいが美味しいスナッフえんどうは、さやえんどうやグリーンピースと同じ「マメ科エンドウ属」の仲間です。

スナッフエンドウは、グリーンピースを品種改良したもので、成長してもさやがかたくなりずさやごと食べることができます。

ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンK、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。

グリーンピース



グリーンピースは、さやから剥くとすぐに乾燥し風味が落ちてしまう為、買うときはさや付きのグリーンピースを選びましょう。

グリーンピースは、高い栄養価を持つ食材です。豆類ということもあってたんぱく質が豊富に含まれており、食物繊維、ビタミン B1、カリウムが多く含まれています。

いちご



日本ではフルーツとして見られることがほとんどですが、野菜と分類されることもあります。ちなみに、赤い部分は果実ではなく、花の一部です。果実は胡麻のような粒々した部分がそれに当たります。

美肌効果や風邪予防効果のあるビタミン C や葉酸、ペクチン、アントシアニン、キシリトールなどが多く含まれています。