

寒締めほうれんそう

収穫できる状態まで育てたものを、冬の寒さにあてることにより、糖分や、ビタミン類などの濃度が高まり、シュウ酸などのえぐみ成分が少ない、甘みと旨みが詰まった野菜に仕上がります。



美味しく食べるコツ

冬のほうれんそうは、おひたして食べても、甘み・旨みがあり美味しいですが、ホワイトソースなどこってりとした味付けの、グラタンやパスタとも相性が抜群です。



青森の冬野菜

今がとれたて！
じっくりおいしく育った

冬野菜の特徴とおいしく食べるコツ

栄養たっぷり

おいしさギュッと

安全・安心



雪中にんじん

雪の下は0度以下になることがないので、いわば「天然の冷蔵庫」です。ここでじっくり熟成させ、一本一本丁寧に掘り上げた雪中にんじんは、旨みや酸味成分のアスパラギン酸や、甘み成分のセリンなどのアミノ酸が増加し、味や栄養価が高まります。



美味しく食べるコツ

にんじんに含まれるカロテンは、芯よりも果肉(外側)に多いので、皮付きで調理するか、薄く皮をむいて使うのがおすすめです。また、カロテンの吸収率は、生や煮るよりも油で調理する方が高まります。

アスパラガス

冬のアスパラガスは、甘みが多くえぐみや苦味が少ないのが特徴です。また、一般的にアスパラガスの旬は春と考えられていますが、春どりよりも冬どりの方がビタミンCが多くなるとの報告もあります。

美味しく食べるコツ

アスパラガスは、根元の固い部分だけを切り落とし、固い皮を削り取ると捨てる部分が少ない、美味しく食べられます。また、新鮮なものは、シンプルな調理法で持ち味を楽しむのがおすすめです。



寒さが厳しい冬の青森で、「新鮮な野菜がとれるの?」と思うかも知れませんが、冬野菜は、収穫まで日数を要しますが、寒さの中でじっくり育つので、甘み・旨みが増し、栄養価の高い野菜になります。また、冬は病害虫などの発生が少ないため、農薬散布回数も少なく、無農薬栽培等も行われており、安全・安心も魅力の一つです。さらに、産地と消費地が近いので、新鮮な冬野菜を堪能できます。そんな、「旨み・栄養・安心」が詰まった県産冬野菜をたっぷり使った料理を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。そこで、県産冬野菜の特徴と、おいしく食べるコツをご紹介します。

季節を先取り 冬の山菜

うど

うどは数少ない日本原産の山菜です。冬場に店頭で並ぶもののほとんどがハウス等で栽培されたもの。天然物に比べて香りや苦味がまろやかで、アクが少なく、やわらかな歯触りが特徴です。



美味しく食べるコツ

茎の部分は皮をむいて、食べやすい大きさに切り、さっとゆでて酢味噌和えに、むいた皮はきんぴら、さらに若芽の部分は天ぷらにすると捨てる場所がありません。そんなうどを余すところなく使った料理はいかがですか。

たらの芽

春は山菜の季節ですが、北国の春は遅いため、冬の間暖房しながら促成栽培で育てられたたらの芽は、天然物に比べ早く出荷され、季節を先取りすることができます。



美味しく食べるコツ

山菜の中でも香りが良く、かすかな苦味と甘みがあり、太くみずみずしいものが高品質で、寒い地方のものが美味しいとされています。定番の天ぷらだけでなく、さっと塩ゆでして、おひたしや和え物もおすすめです。

今回ご紹介した他にも、たくさんの魅力と旨みを持った冬野菜があります。
今が旬の「青森県産冬野菜」を是非ご賞味ください。