

## 6月オススメ旬の野菜

### 高原キャベツ



春キャベツと冬キャベツの両方の特徴を併せ持つ高原キャベツ。群馬県の嬭恋村や、兵庫県の富岡市で栽培されており、どちらも昼と夜の温度差が激しく、柔らかくてみずみずしく、甘いキャベツが収穫されます。旬の時期の高原キャベツは味が良いだけでなく、価格もお手頃なのでぜひ見かけた際は試してみてください。

### 新生姜



新生姜には二通りあり、収穫後すぐに出荷される白色のものと、赤い茎が付いている甘酢漬けにされるものがあります。美味しい新生姜は色が白っぽく艶があり、茎の切り口部分が綺麗な紅色になっています。

### 大葉



日本の代表的なハーブである大葉は、正式には青紫蘇（あおじそ）といい、大葉は市場に流通する際の商品名になります。清々しい香りが心地よい大葉ですが、この香りの成分には防腐・殺菌効果があり、その効果を活かして刺身のつまや、様々な料理に風味や香りをプラスするような使い方をします。