

## おばあちゃんの知恵袋



みずみずしく栄養満点の春野菜を  
ぜひこの季節に味わいましょう♪

## 春野菜の豆知識

じゃがいもや玉ねぎは1年中食卓に上る野菜ですが、実は収穫した後に長期保存されお店に運ばれています。本来の旬は春なのです。新じゃがは、水分たっぷり、よく洗って皮ごと頂けます。新玉ねぎも水分豊富で辛みがマイルドなのでぜひ生で食べたいですね。また4月～6月が旬の春キャベツも冬キャベツとは違って葉が薄く、巻きもゆるめで、甘くてみずみずしいのでサラダなどの生食にむいています。その他にアスパラガス、たけのこ、セロリにスナップエンドウなど、春ならではの旬の野菜を美味しく料理してたっぷりと味わってみてはいかがでしょうか。



## 新ごぼうと牛肉の混ぜご飯

やわらかな新ごぼうを使った簡単レシピ♪



## 材料 (4人分)

新ごぼう・・・3～4本      三つ葉・・・1束  
牛肉・・・200g            ごま油・・・大さじ1  
しょうゆ、みりん、酒・・・大さじ2  
塩・・・小さじ1/4      砂糖・・・小さじ2  
ご飯・・・4杯分

## 作り方

- ① ごぼうはたわしで軽く洗ってささがきにし、水に放ってすぐにざるに上げ、牛肉は細切りにする。
- ② フライパンを熱してごま油を引き①を炒め、火が通ったら調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 熱いご飯を加えて混ぜ、火からおろし、刻んだ三つ葉を加え、さっと混ぜて出来上がり。

## インテリアを簡単に「春」に変える方法

大掛かりな模様替えは必要なし！



インテリアのセンスアップには季節感が欠かせません。暮らしに春を呼び込む模様替えの簡単なテクニックをご紹介します。ちょっとしたコツや工夫でお部屋の雰囲気はガラリと変わります。



## ◆雰囲気作りの鍵になるのは「布」と「色」

手軽にイメージチェンジしたいならファブリックアイテムに注目です。カーテン、ソファカバー、クッションカバー、テーブルクロスやテーブルランナーといった布製品は取り替えやすい上、色や柄、素材で季節感を主張できます。特に色味は大切です。春は断然きれいな色がおすすめ。若葉をイメージするピンクなど、自然を感じさせる色を取り入れましょう。

## ◆室内に春を運ぶ花とグリーン

チューリップ、ミモザ、ポピー・・・春ならではの花を選んで楽しみましょう。大きめの花器にたっぷりもよし。

小ぶりな花器に少しだけ挿し、窓辺や棚などにさりげなく置くのも素敵です。毎日を過ごす大切な部屋だからこそこだわって、自分らしい彩りを加えましょう。