



旬を包む

寒さが和らぎ、心弾む季節にぴったりな一皿といえば「春巻き」です。パリッと弾ける皮の食感と、中から溢れ出す旬の食材の香りは、まさに春の訪れを告げる軽快なリズム。今号では素材の旨味を閉じ込める定番の揚げ春巻きから、彩り豊かな生春巻きまで、その魅力をご紹介します。お酒に合うひと口おつまみや、食卓の主役になるボリュームレシピなど、アレンジ次第で広がる春の美味しさをぜひお楽しみください。

野菜が主役、驚きの春巻き！

パリッと心地よい食感とともに旬の香りが広がる揚げ春巻きから、彩り豊かな野菜をダイレクトに味わう生春巻きまで、バリエーション豊かにをご紹介します！



新玉ねぎの春巻き

新玉ねぎは加熱するととろとろになります！春巻きと相性抜群で、外は香ばしく中はジューシー。おかずにもおつまみにもぴったり！



スティック揚げ春巻き

アスパラガススティック状に巻いてカリッと揚げれば、手軽に味わえるおつまみに。チーズやハムと一緒に巻いてもおいしいです。



パリパリ春サラダ

揚げた春巻きの皮をサラダのトッピングにすれば、食感と風味がぐっとアップ。焼いた筍や菜の花などの春らしい野菜との相性も抜群です！

押し花風の生春巻き

【使用青果例】 ハーブ（今回はチャービルとディルを使用しました）

【調理時間】 約20分

【材料】

- | | | | |
|-----------------------|-----|----------|-----|
| ・クリームチーズ | 60g | ・ライスペーパー | 4枚 |
| ・好きなハーブ | 適量 | ・玉ねぎスライス | 20g |
| (今回はチャービルとディルを使用しました) | | ・サーモン | 4枚 |
| | | ・黒こしょう | 適量 |

【作り方】

- ①ラップにクリームチーズを2つ並べて包み、麺棒で6cm×10cmぐらいに伸ばします。
- ②①のクリームチーズの上に好みのハーブを並べます。
- ③水にくぐらせたライスペーパーをまな板の上に置き、②をハーブが下にくるように置きます。
- ④③にスライスした玉ねぎとサーモンをのせ、黒こしょうをふり、手前から巻いて完成です。

【使用した青果の特徴】

チャービル



葉はギザギザの小さな三角形で明るい緑色をして、さわやかな香りとほんのりした甘さから、料理の風味付けやデザートの飾りに使われます。

ディル



爽やかな香りとほろ苦さが特徴。魚介類との相性が良いことから、「魚のハーブ」とも言われる。クリームチーズとも相性が良いです。



クリームチーズにお好みのハーブをのせてライスペーパーでくるくると巻くと、かわいらしいおつまみに！見た目も味わいも軽やかに仕上げました。手軽で手も汚れにくいので、フィンガーフードや前菜としても楽しめます。

もんじゃサラダ

【使用青果例】 キャベツ

【調理時間】 約15分

【材料1人分】

・キャベツ	150g	・鰹節	適量
・フライ麺	20g	・お好み焼きソース	適量
・紅生姜	適量	・マヨネーズ	適量
・青海苔	適量	・半熟煮卵	1枚

【作り方】

- ①キャベツをお好みの枚数千切りにします。
フライ麺→青海苔→紅生姜を乗せます。
- ②お好み焼きソースとマヨネーズをかけて、鰹節をかけます。
半熟煮卵を半割にし、トッピングして完成です。

【使用した青果の特徴】

キャベツ



春には、キャベツの葉がやわらかく、みずみずしいのでさっと火を通していただくと食感も楽しめます。
カット済み千切りキャベツもご提供しており、用途に合わせてミックスも可能ですのでぜひご相談ください。



春はキャベツが美味しい季節。

人気急上昇中のもんじゃサラダはいかが？フライ麺や紅ショウガをトッピングして大胆に盛り付け、よく混ぜて食べます。お酒が進むサラダです。