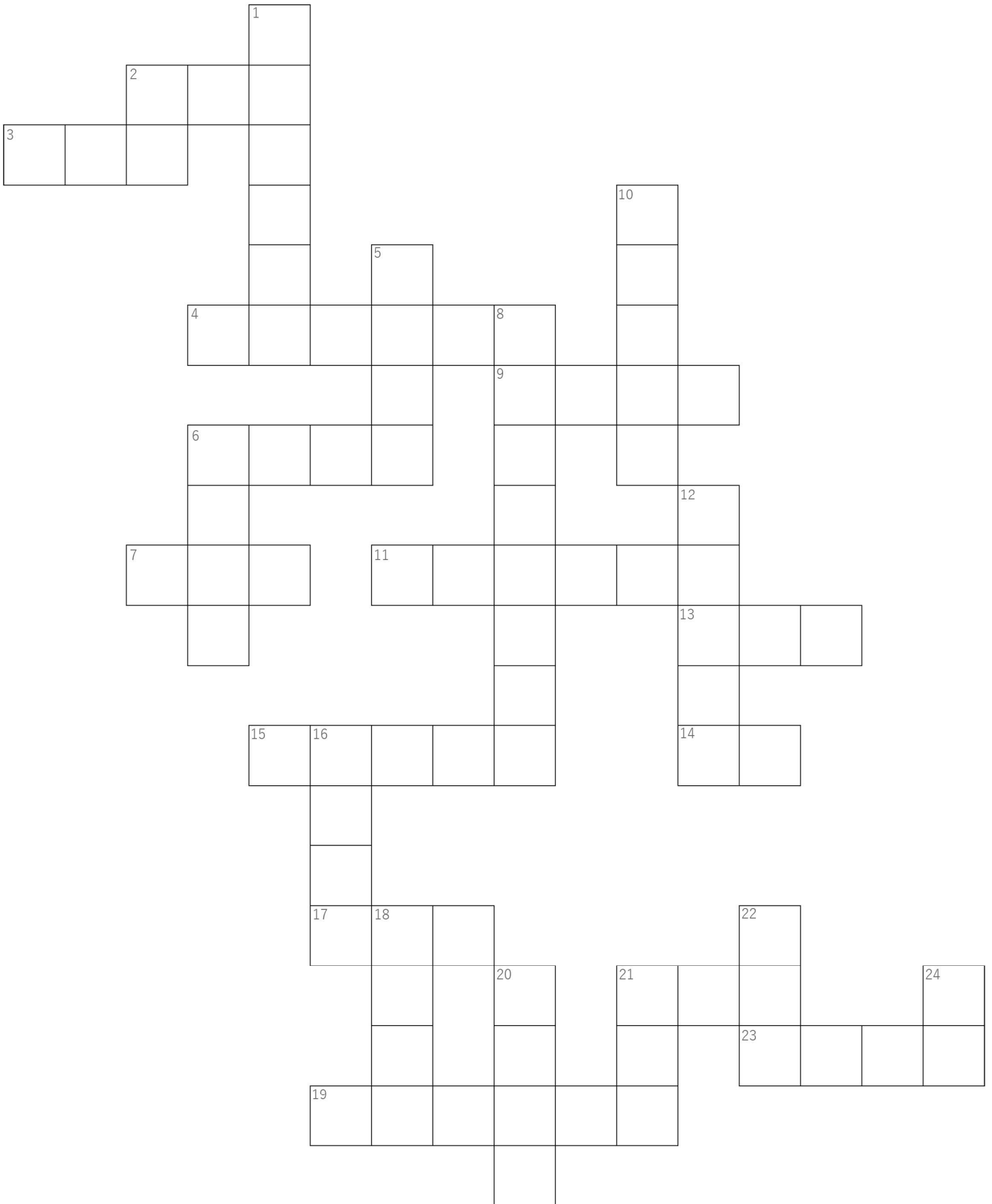


【春が旬の野菜クロススケルトンパズル】



【春が旬の野菜クロススケルトンパズル】

夕テのキー

1. 「エンドウの未熟の種子」の状態。採れたては柔らかいので豆ごはんにおすすめ。
2. 春の七草の一つ。秋田の郷土料理「きりたんぼ鍋」には欠かせない野菜。
5. さやが「空に向かって実る」ことから名づけられた。塩ゆでしてお酒のお供に。
6. 地面からニョキッと生える「竹の若芽」。アク抜きは洗う前の生米やお米のとき汁でもできます。
8. 「さやと実を一緒に食べる」エンドウの一種。歯ごたえが良いので、炒め物にぴったり。
10. みんなが大好きな「馬鈴薯」。個人的にはキタアカリが一番好きです。
12. 「エンドウの若菜」がコレ。水をしっかり変えれば再収穫ができちゃいます。
16. 別名「甘藍（かんらん）」と呼ばれます。春のものは巻きが緩く、葉が柔らかくて緑が鮮やか。
18. ピリッとする辛みがあるので「オランダガラシ」ともいわれます。ステーキや肉料理に添えられていることが多いですね。
20. 「先端がくるくると渦巻いて綿毛が生えている山菜」。バネの名称にも使われます。
21. 関西の方で作られるネギと玉ねぎの雑種。酢と味噌で作った「ぬた」によく使われます。
22. 名前は「野に生える蒜（ヒル）」という意味。食用野草でネギの仲間。
24. 特有の匂いを持ち、餃子の具には欠かせない。元々は「みら」で、後に訛ってこの名前になったとか。

ヨコのキー

2. サラダとしてももちろん、洋食の風味付け「ブーケガルニ」にもよく使われます。
3. 「葉が縮れている爽やかな香りの香草」。嫌厭されがちですが、栄養価が高いので積極的に食べたいですね。
4. 「真っすぐに伸びた茎」を食べる野菜。立てて保存すると長持ちします。
6. 「タラノキ」の新芽の部分。特に天ぷらにするのが美味しいですね。
7. 「山椒の若葉」のこと。和食の添え物としても、すり潰して白みそと合わせる調味料にするのも。
9. 冬の旬としても登場。春掘りものは甘みとコクが増して「とろろ」に最適。
11. 「実ができる前のさやを食べる」野菜。卵でとじれば春の一品に。
13. 「葉が3つ分かれている様子」から命名された香味野菜。多めの量をパスタなどにすれば存分に香りを楽しめます。
14. 山で採れる山菜のものと白く栽培する野菜のものがある。「身体ばかり大きくて、役に立たない人」のたとえにも使われます。
15. 春の山菜の代名詞ともいわれるつばみ。方言で「ばっけ」ともいわれる。
17. スギナといわれる植物の胞子を出す部分。筆に似ていることから漢字で「土筆」と書きます。
19. 球根を食べる野菜。通常のを「春に早採り」としてこう呼ばれます。
21. 特にアクが強いといわれる山菜。根から採れるデンプンを粉末にすると「和菓子の材料」に。
23. 「イタリア料理の代表的なハーブ」。ゴマのような香りを持ち、生で食べるのが一般的。