

わんぱくだより



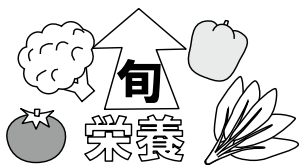
2015年3月

旬の野菜を食べよう

技術の発達やハウス栽培などにより、「旬」に関係なく、一年中出回っている野菜が数多くあります。しかし、それでもなお、「旬」の野菜を食べるメリットはあります。子どもの頃から「旬」を味わうことでそのメリットを自然に取り込めると良いですね。

1. 「旬」のメリット

① 栄養価が高い



多くの野菜で、旬の時期はそうでない時期に比べて栄養価が高いことが分かっています。

② 体にやさしい



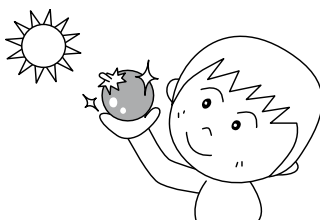
夏野菜は夏に必要な栄養素、冬野菜は冬に必要な栄養素を豊富に含んでいます。

③ おいしい



栄養価が高い、つまり、多く含まれているため、味が濃く、おいしく感じられます。

④ 鮮やか



栄養価が高い、つまり、多く含まれている分、色が濃く、鮮やかです。

⑥ 新鮮



地域にもよりますが、地元の食材を新鮮なまま購入することができるため、鮮度が良いものを食べることができます。

⑤ 安価



市場に最も多く出回るため、安くなります。また、ハウス栽培よりもコストがかかっていないのも安価の理由となります。

2. 春に旬を迎える食材

～新陳代謝を活発にして、冬の間に蓄積された老廃物を排出する働きがあります～

キャベツ

春キャベツは葉がやわらかく、千切りにして塩でもむだけでもおいしいサラダに。



アスパラガス

みずみずしさが違います。鮮度の良い採れたては茹でずにさっと炒めるだけおいしい。



たけのこ

採りたては生でも食べられますが、米ぬかと唐辛子と一緒に茹でて冷まし、皮をむいて料理に使います



さやえんどう、スナップえんどう

歯ざわりがよく、さっとゆでてそのまま、または卵とじにしてもおいしいです



ふき

茹でるときは皮つきのまま茹でることでまっすぐにきれいに仕上がります。



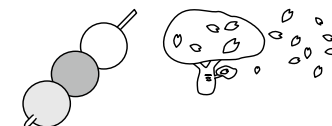
セロリ

旬のセロリはシャキシャキとして香りもよく、スティック野菜としておいしく食べられます。残った葉の部分はスープや煮込み料理に入れるとさらにおいしくなります。



【私はパティシエ！ お花見だんご】

お花見の季節が近づいてきました。お花見だんごをもって近くの公園に桜を見に行こう！



材料 4人分

作り方

団子 約12個分

上新粉 45g
砂糖 45g
水 90cc
にんじん 30g
レンジ加熱で柔らかくしておく
抹茶 少量
串 4本

1 ボールに上新粉・砂糖・水を入れてよく混ぜ合わせラップをかけて600wレンジで3分加熱する

2 レンジから取り出しよくかきまぜ、再度ラップをして30秒ほどレンジで加熱する



3 2を3つに分け、ひとつはそのまま、ひとつはレンジで柔らかくしておいたにんじん、もうひとつは抹茶を少量加えて混ぜる(色をつける)

4 3色それぞれ一口大に丸めて、3色になるように串に刺す *串が危ない場合は使用しない！

