

献立ひとくちメモ

4月26日(月)



たけのこ・うどのお話です。

たけのこを食用にしているのは、中国と日本だけです。たけのこには食物繊維が豊富で、便秘やがんの予防に効果があるといわれています。うま味成分であるチロシンやアスパラギン酸などのアミノ酸が豊富なので、疲労回復にも期待できます。

うど(独活)は山菜の仲間、独特の香りと歯ざわりが特徴です。江戸時代から栽培されており、日本料理には欠かせません。うどは大きく育つと食べられず、やわらかいので材木として利用することができないことから、大きいだけで何の役にも立たないという意味として「うどの大木」ということわざが生まれました。