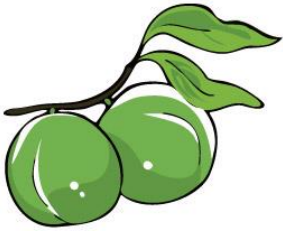


## 献立ひとくちメモ

6月2日(水)



梅のお話です。

梅はバラ科の果物で、原産地は中国を含むアジア東部です。中国では2100年以上前から梅を生活に役立てていました。日本には最初、薬用として中国から伝わりました。平安時代になると梅干を作るようになり、戦国時代には戦場を駆けめぐる将兵たちの貴重な薬として使われていました。

現在、梅の品種は約350種あり、小粒から大粒まで大きさも様々で、用途に合わせて使い分けされています。旬は5～6月で、疲労回復してくれるクエン酸が豊富に含まれているため、夏バテに効果のある食べ物です。