

献立ひとくちメモ

4月27日(水)



春の食材のお話です。

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。

鰹(かつお)の旬は春と秋の2回あります。初鰹(はつがつお)は「春の鰹」として知られており、脂身が少なく、さっぱりとした味が特徴です。

うど(独活)は山菜の仲間で、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。