

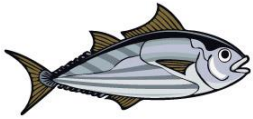
# 献立ひとくちメモ

4月19日(金)



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も豊富なので、疲労回復にも期待できます。

鰹（カツオ）の旬は春と秋の2回あります。春のカツオは「初カツオ」とも言い、脂身が少なく、さっぱりとした味が特徴です。逆に秋のカツオは「戻りカツオ」といい、脂がのっけていて濃厚な味が楽しめます。

ウド（独活）は山菜の仲間で、独特の香りと歯ざわりが特徴です。3月から5月の間にしか手に入らない貴重な山菜です。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。