

献立ひとくちメモ

5月21日(火)



旬の食材のお話です。

アスパラガスは春から初夏に旬を迎える食材で、独特のやわらかさと歯ごたえが特徴です。栄養素として有名なのが「アスパラギン酸」です。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があるアミノ酸の一種で、体内のエネルギー代謝を活発にする作用があります。日本では緑色のアスパラガスがよく食べられていますが、海外では白色のアスパラガスが主流です。光を当てずに栽培すると白いホワイトアスパラガスになり、ヨーロッパではとても人気です。

メロンの網目模様は、実が大きくなる時に皮にヒビが入り、そこから出た液が固まってできます。今日のメロンは、赤肉メロンです。赤肉メロンとは、鮮やかなオレンジ色の果肉が特徴のメロンです。緑色の青肉メロンよりも香りや甘さが強く、食感がやわらかいです。メロンは主に茨城県や北海道、熊本県などで栽培されています。