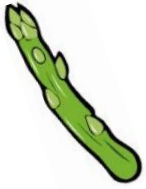


献立ひとくちメモ

5月7日（水）



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。「アスパラギン酸（アミノ酸の一種）」が多く、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。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くなり、ヨーロッパではとても人気です。



メロンの網目模様は、実が大きくなるとき皮にヒビが入り、そこから出た液が固まることができます。主に茨城県や北海道、熊本県などで栽培されています。メロンは品種が多く、

- ・ アンデス（甘味が強い/かたい/栽培量多い）
- ・ クインシー（赤系/濃厚な甘味/芳醇な香り）
- ・ タカミ（甘い/やわらかい/果汁多い/高級）」

の3種類が有名ですね。さて、今日のメロンはどの品種かわかりますか？