

献立ひとくちメモ

5月22日(木)



大豆が未熟な緑色の状態のときに収穫したものが枝豆です。つまり、大豆は豆類でもあり野菜類でもあります。大豆は糖質をエネルギーに変換させ、新陳代謝を高めるビタミンB₁が豊富に含まれているので、糖質と一緒に食べると効果が高まります。



「姫竹」(根曲がり竹)と呼ばれるたけのこは、細長く、アクが少ないのが特徴です。東北地方や山陰地方など雪が多いところで採られるため、東京ではなかなか見かけません。食べる部位は竹ではなく「芽」の部分のため、とてもやわらかくおいしいです。