

献立ひとくちメモ

5月19日(火)

山菜

- ・ 山や野原に自生し、食用できる植物の総称
- ・ 縄文時代から食べられていて、日本最古の和歌集『万葉集』にも色々な山菜が登場
- ・ 3～6月が旬

今日の山菜ご飯には、

3種類の山菜が入っています！

ぜんまい…くるくると巻いた形が特徴。



おひたしやナムルなどによく使われます。



わらび…若芽を摘んで食べます。また、根っこに含まれるでんぷんは、わらびもちの材料であるわらび粉の原料になります。

ふき…くきの部分をたべます。若芽は

「ふきのとう」と呼ばれます。

