



きゅうしょくだより

旬の食材を食べましょう

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるのでしょうか。



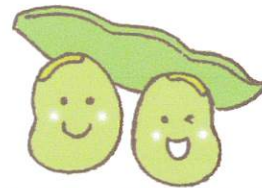
今が旬：そらまめ



そらまめは、若いさやを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。さやの中には、大粒種は2~3粒、小中粒種は4~7粒入っています。品種によっても違いますが、枝豆と比べると、粒のサイズは大きめのまめです。

そらまめの名前の由来

若さやが空に向かって伸びる様子から「空豆」、蚕の形に似ているから「蚕豆・そらまめ」などと書きます。そらまめのさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さやが下に向かって垂れてきます。このころが収穫に適しています。



そらまめの栄養成分

ゆで (100g)

- ・エネルギー・・・103 kcal
- ・たんぱく質・・・10.5g
- ・脂質・・・・・・・・0.2g
- ・炭水化物・・・16.9g
- ・カリウム・・・390 mg
- ・カルシウム・・・22 mg
- ・鉄・・・・・・・・2.1 mg
- ・ビタミン C・・・18 mg
- ・食物繊維総量・・・4.0g

ゆでて、焼いて

素材の味をたのしみましょう

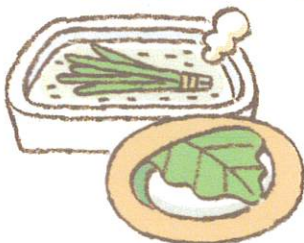
たっぷりの湯に少量の塩とさやから取り出したまめを一緒に入れ、さっとゆでて食べます。また、さやのまま焼き、さやをむいて食べます。

八十八夜の新茶

八十八夜は立春から数えて 88 日目にあたる日で、今年は 5 月 1 日です。春から夏に移る節目の日で、この時期は茶摘みも最盛期で、八十八夜に摘まれる新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。新茶は、二番茶、三番茶に比べて苦みや渋みが少ないので、子どもにもおすすめです。



5月5日端午の節句



端午の節句には柏餅を食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。

柏の葉は古くから神聖なる木とされていますが、秋に枯れてから春に新芽が出るまで古い葉っぱが落ちません。このことから、家系が途絶えず、「子孫繁栄」する意味が込められています。また、菖蒲湯には厄除けの意味があり、鎮痛や血行促進の効果もあるといわれています。