

## 4月のテーマ



## 今が旬！春野菜を食べよう

春が旬の野菜ってどんなものがあるのかな？  
特徴を知って、おいしくたべよう！



## 選び方のポイント



### 春キャベツ

ふわっとして鮮やかな  
黄緑色をしているもの



### 新じゃが

ふっくらとして丸みのあ  
るもの、表面がなめらか  
で傷やしわの少ないもの



### 新玉ねぎ

皮がパリッと乾燥して  
いてずっしりしている  
もの



### たけのこ

太くて伸びすぎている  
ものの色の薄いもの



### アスパラ

穂先がしまり、茎はまっ  
すぐでしっかりとして、  
緑の濃いもの



### 新ごぼう

白っぽくて張りがあり、  
やわらかさのあるもの

# 春が旬の野菜や果物の特徴



## 苦み

(植物性アルカロイド)

腎臓のろ過機能を向上させ、老廃物を排出する効果



## 香り

(テルペン類)

血行促進やリラックス、肌や血管を若く保つ効果



## 旬の野菜や果物をたべるとよい理由

旬の食材には、その時期の体が必要とする成分や、嬉しい効果を持っているものがたくさんあります。

## おいしい！

もっとも良い生育環境で育てられ、成熟したタイミングで収穫されるため、香りや旨味が濃い

## 栄養たっぷり！

含まれる栄養素を効率よくたっぷり

## 安い！

収穫までに余計な光熱費やたくさんの肥料などを必要としません

## 体が喜ぶ！

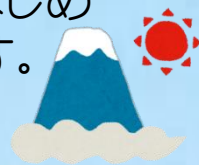
季節ごとの体調変化に応じ、体のバランスを整える作用がある

## 季節を感じる！

季節を感じながら旬野菜を食べて、五感で食事を楽しめば、体が喜び、心が満たされます

# 3月は郷土料理ウィーク『静岡版』

日本のほぼ中央、太平洋に面する静岡県。富士山をはじめとして、海・山・川・湖など豊かな自然に恵まれています。そんな静岡県の美味しいものを集めてみました。



桜えびの天ぷら



浜松餃子



遠州焼き



富士宮焼きそば



静岡おでん



安倍川もち

# 3月のイベント『お花見会』

庭のさくらも満開になりました！



おいしい和菓子と  
お抹茶で



レシピ紹介

## ふるふき新たまねぎ

材料(2人分)

新玉ねぎ…2個

昆布だし…適量

[A]みそ、みりん…各大さじ1

酒、砂糖…各小さじ1



作り方

1 鍋に皮をむいた新玉ねぎを入れ、昆布だしをひたひたになるまで注いで強火にかける。沸騰したら弱めの中火にし、落とし蓋をして30～40分煮る。竹くしを刺してみて、スッと通る程度にやわらかくなったら火から下ろす。

2 鍋にAの材料を入れてよく混ぜ、中火にかける。沸騰したらすぐに弱火にし、ゴムべらで混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。

～ワンポイント～

玉ねぎは煮立たせないよう注意。煮崩れしないよう静かに煮ましょう。