

健康市場

第188号

〒193-0942

八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H25.4.1

責任者: 栄養科 佐藤

~さあ！春を感じよう~ **ふき**のおはなし

ふきは4月~5月が旬の山菜のひとつです。独特の香りやしゅきしゅきとした食感を楽しめます。ふきを食べて春の訪れを感じましょう！！

落（ふき）を食べると良い事たくさん！！

ふきには体に良い栄養素が沢山含まれています。

例えば、**食物繊維**！！

食物繊維にはおなかの調子を整えたり、血圧の上昇・コレステロール・血糖を抑制するなど病気の予防効果があります。

他には**ビタミン・ミネラル**類も多く含まれています。

ふきに含まれる**ビタミンA、B₁、B₂、C**のビタミン類には免疫機能を正常に保ち、がん予防や老化防止に効果があります。また、ふきの独特の香り成分には咳止め・たん切り、消化などの薬効効果があるといわれています。

などなどふきを食べると体に良いことが沢山ありますね☆



♥ おいしいふきの条件 ♥

- * 葉も葉柄も濃い緑色をしたものを見つけましょう！！
- * 茎がずっと伸びていて、長い物を見つけましょう！！
- * 茎が太すぎるものは筋っぽいので、太すぎず空洞のないものを見つけましょう！！
- * 根元を持ったときに、しなるものは避けましょう！！

♥ ふきのおいしく食べよう（下ごしらえの方法） ♥

- ① まずふきの葉を切り落とし、なべに入る大きさに切ります
- ② 茎を並べて塩を振り、塩もみをします
- ③ 沸騰したお湯にふきを入れ、約3分ほど茹でます（太いものはもう少し長く）
- ④ ザルにあげ、水にさらしながら皮と筋をむきます



♥ 保存方法 ♥

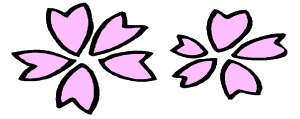
密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存すると1週間ほどはおいしく食べられます。

※鮮度が大切なのでなるべく早めに食べましょう！！





春といえばお花の季節



東京の桜の見ごろは4月上旬

お花見を楽しむための豆知識



いよいよお花見 シーズン！ この時季は桜、桃、菜の花など色々な花が咲きほこり、見どころがいっぱいあります。それなのに、花見といえば桜の花見をさすのはなぜでしょう？ それは、**平安時代より花の代名詞**になっているからです。（奈良時代は、花といえば梅や萩をさしていました）平安の貴族たちは桜の花に心を躍らせ、桜を愛でては歌を詠み、宴を開いて楽しみました。

桜の和歌と歌



遙か昔から古今和歌集を初めとして和歌の世界で、桜について色々な句が詠まれています。

花の色は 移りにけりな いたづらに わが身よにふる ながめせしまに (小野小町)

え方のひかりのどけき春の日に しづ心なく花のちるらむ (紀貫之)

桜の食べ物ご紹介



実は桜は食べれるんです！！

桜を使って料理をするというときに使われるのが、**桜の花の塩漬け**

八重桜の花を塩漬けしたものです。**桜湯**といって、桜の花の塩漬けにお湯を注ぐと、お湯の中で花が開きほんのりと香り立ちます。祝い事によく使われる飲み物です。婚礼や見合いの席では「**お茶を濁す**」ことを嫌い、お茶ではなくて**桜湯**を使うことが多いのです。

桜の花は、目にも華やかなので、これがひとつ入るだけで季節感がぐっと増すので、おすすめです。

一年に一度の春をたのしみましょう♪

※お花見の際アルコールの飲み過ぎには注意してくださいね！

