

健康市場

第199号

〒193-0942

八王子市栲田町538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H26.3.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

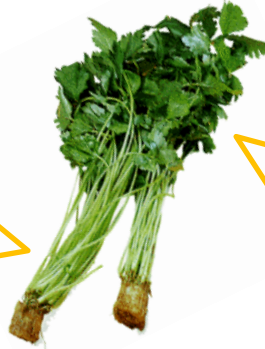
三つ葉

1本の茎に3枚の葉が付いている「三つ葉」は、さわやかな香りを持ち、お吸い物や丼などの彩りとしてよく使われます。量が多い場合はお浸しやかき揚げなどにして食べると美味です。

三つ葉選びのポイント!

茎

- ・ツヤがある
- ・張りがある
- ・みずみずしい



葉

- ・鮮やかな緑色
- ・香りが強い
- ・張りがある
- ・みずみずしい



葉が黄色がかっていたり、茎が半透明になっているものは鮮度が落ちています。

三つ葉の保存方法 ～日持ちしないので早めに使い切きましょう～

乾燥防止のため新聞紙を軽く湿らせるか、根の部分に湿らせたキッチンペーパーを巻き、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れます。また適当な長さに切って、湿らせたキッチンペーパーを敷いた保存容器に入れておくという方法もあります。

乾燥すると香りが落ちてしまうため、いずれも3～4日を目安に使用してください。

3月 旧暦 『 弥生 』

「 弥生 」の由来

「弥生(いやおい)」が変化したものとされています。

弥生の「弥(いや)」は、「いよいよ」「ますます」などを意味し、弥生の「生(おい)」は、「生い茂る」と使われるように、草木が芽吹くことを意味しており、草木がだんだん芽吹く月であることから、弥生となったとされています。



3月に関する豆知識



誕生石 アクアマリン

行事 3日 ひな祭り(桃の節句)

14日 ホワイトデー

21日 春分の日



春分の日とは…

春分は昼と夜が同じ長さになる日で、毎年3月20日頃に定められています。「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」とされた国民の祝日で、昔の人は、長い間冬眠をしていた動物たちが動き始め、人々もやる気に満ち溢れている時期であることから、自然に感謝し春を祝福する日だと感じていたといわれています。