

健康市場

第 236 号

〒193-0942

八王子市欄田町 583-15

TEL : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H29. 4. 1

責任者 : 栄養科 佐藤

春が旬！ うど



日本でも古くから親しまれているうどは、特有の香りとはほのかな苦味、そしてシャキッとした歯触りが持ち味の野菜です。原産地は、日本や中国東北部などの東北アジアと言われていました。その後、品種改良が行われ、現在では群馬県や栃木県などの関東地方を中心に栽培されています。

選び方

- ① 茎が太めで穂先まで張りがあり、全体にうぶ毛が密生しているもの
- ② 茎の変色がないもの
- ③ 香りが強いもの

ことわざ

うど

『独活の大木』

うどの茎は木のように長くなりますが、柔らかくて材料としては使えないところから、**からだばかり大きくて役に立たない人のたとえ**を意味しています。

保存方法

- ① 新聞紙に包む
- ② 冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ入れる

3~4日を目安に使用しましょう。
時間が経つとかたくなり、苦味やアクも増えます。

お花見

春といえばお花見ですね。

桜が満開になってお天気の良い日にはお花見に出かけたくなると思います。

そんな桜の種類や花言葉はご存知でしょうか。

今回は代表的な桜の種類と花言葉をご紹介します。



ソメイヨシノ

花言葉：純潔、優れた美人

ソメイヨシノは日本の代表的な桜です。開花予報などもこのソメイヨシノを基準としています。

シダレザクラ

花言葉：優美、ごまかし

シダレザクラは枝が柔らかく、枝が垂れる桜の総称です。



ヤマザクラ

花言葉：純潔、高尚

ヤマザクラは日本の野生の桜の代表的な種類です。桜の中では寿命が長く大木になるのが特徴です。

これからお花見にお出かけの際には、花言葉を思い浮かべながらじっくり桜を観察してみたいはいかがでしょうか。

相模女子大学 栄養科学部 管理栄養学科 加藤涼子