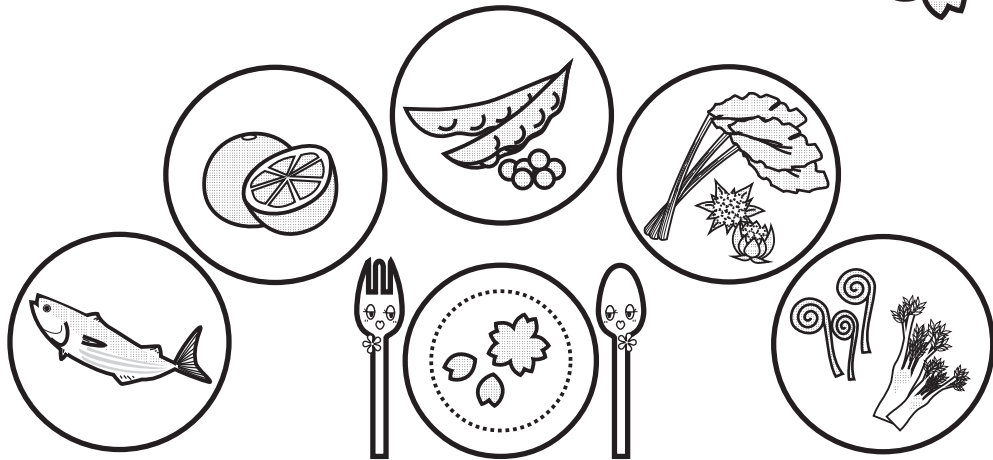


# 春の食材



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 旬の食材を食べて健康に

旬の食材の  
いいところ

- ◇鮮度のよいものが手に入りやすい
- ◇おいしく、栄養価が高い
- ◇安く手に入り経済的

### 春の旬パワー

#### □春野菜、山菜を味わおう

アスパラガス、たけのこ、うど、ふきのとう、たらの芽など、春の野菜や山菜などのやわらかい新芽・新葉はこの時期にしか味わえない食材です。

#### □体を冬から春へと目覚めさせる

春野菜に含まれる苦味成分「アルカロイド」は新陳代謝を高めて、体を冬から春へと目覚めさせます。

#### □春の不調から防御

私たちの体には、自分の体を自分で守ろうとする生体防御機能が備わっています。しかし、自律神経が乱れがちな春は、その力も低下しがちです。そこで注目したいのが色素や苦味、渋味の強い植物に多く含まれているフィトケミカルです。これは、植物が紫外線や外敵から自らを守るために作り出した物質の総称で、ポリフェノールやフラボノイド、カロテンなどがそのひとつです。これらには、免疫力アップや抗酸化作用があると言われています。苦味のある春野菜や山菜はもちろん、緑黄色野菜などに多く含まれているので、積極的にとりましょ

... 1 ...

# 春の魚介類

- ・かつお(4月~6月) ・さより(3月~4月) ・かれい(4月~6月)
- ・あさり(3月~4月) ・桜えび(3月~5月) ・ひじき(3月~4月)

## かつお

### ●漁獲高1位:静岡県



### ●かつおの豆知識

昔から「初物を食べると75日間、寿命がのびる」と言われ、日本では初物が大事にされてきました。初がつおに関しては、そのおいしさから75日ではなく750日寿命がのびるとも言い伝えられています。

### ●保存方法・選び方

肉にしまりがあり、鮮やかな赤色のものを選びます。冷凍保存は避け、なるべく買ったその日の新鮮なうちに味わいましょう。

### 初がつおと戻りがつおの違い

初がつおは4~6月、戻りがつおは9~10月が旬。春、黒潮にのって太平洋岸を北上する時期に漁獲されたものを「初がつお」、秋、水温の低下に伴い南下してきたところを漁獲したものを「戻りがつお」と呼びます。戻りがつおはエサをたっぷり食べているので魚体も一段と大きくなり、しっかりと脂がのって「トロかつお」などとも呼ばれています。対して「初がつお」は春にぴったりの爽やかでさっぱりとした味わいが好まれています。



...2...

# 春の果物・野菜

- ・菜の花(1月~4月)
- ・みつば(3月~5月)
- ・グリーンピース(3月~5月)
- ・アスパラガス(3月~6月)
- ・うど(3月~5月)
- ・ふき(3月~5月)
- ・わらび(3月~6月)
- ・いちご(3月~5月)
- ・グレープフルーツ(4月~6月)
- ・春キャベツ(3月~5月)
- ・しいたけ(3月~5月)
- ・そろまめ(4月~6月)
- ・クレソン(3月~5月)
- ・ぜんまい(4月~6月)
- ・ふきのとう(2月~4月)
- ・たらの芽(2月~4月)
- ・夏みかん(4月~6月)
- ・ネコポン(2月~4月)

## グリーンピース

### ●生産量1位:和歌山県

### ●グリーンピースの豆知識

グリーンピースとえんどう豆は同じです。完熟する前のえんどう豆のことをグリーンピース、えんどう豆の若いさを、さやえんどうと言います。食用にされているさやえんどうとグリーンピースは、それぞれ品種が違い、収穫する段階が一番おいしくなるように、別々に育てられています。



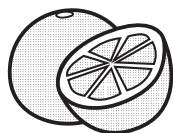
### ●選び方・保存方法

粒がふっくらし、大きさがそろっていて、緑色が濃く光沢のあるものを選び、1~2日以内に食べきりましょう。

...3...

## グレープフルーツ

### ●グレープフルーツの豆知識



ぶどうの房のように実ることから、グレープフルーツという名前がついたと言われています。世界各地で広く栽培されていますが、アメリカのフロリダ、カリフォルニア、アリゾナに大産地があり、質の良いものが採れます。そのほか、イスラエル、アルゼンチンなどが主産地です。

日本で出まわるのは、フロリダ、カリフォルニアからの輸入ものがほとんどです。一年中出まわりますが、秋から春にかけてはフロリダ産、春から秋にかけてはカリフォルニア産のものが多く出まわります。一大産地のフロリダで熟したものが輸入される4～6月頃が一番おいしい時期とされています。

### ●選び方・保存方法

形がよく、皮に張りがあるって重量感のあるものを選びます。皮にしみのあるものがありますが、肉質に影響はありません。冷暗所や冷蔵庫で保存します。

#### リサイクルに注目!

グレープフルーツやスィーティーなどの皮に多く含まれる精油成分は、溶剤としての作用があり、発泡スチロールを溶かしてしまいます。この特徴を利用して、発泡スチロールごみの減量やリサイクルに活用されています。さらにこの成分は、人体にはまったく無害で、その爽やかな香りがストレス解消などに一役かっています。



...4...

## ～体を冬から春へ～

### 山菜を食べよう!

山菜は繊維分が多く、ビタミンB群やC、ミネラルが豊富な自然食品です。あくが強いため、「胸やけ」や「胃の痛み」が起こることもあるので、しっかりあく抜きをして食べすぎに注意しましょう。あく抜き済みのものも売られていますが、採れたてのものは味も格別です。今回はあく抜き方法をご紹介します。

### わらび

草原や原野などの日当たり・水はけのよい所に生えます。緑色の葉柄の先端が3～5本に分かれてこぶし状になっている、新芽と葉柄を食べる一番ポピュラーな山菜です。お浸しや和え物、山菜ご飯などに。

### ぜんまい

山野の比較的湿った所に生えます。茶色で茎の先端がくるくるとまるまって綿毛でおおわれている、あくが特に強い山菜です。炒め物や煮物などに。



### 〈わらび・ぜんまい：あくの抜き方〉

沸騰している湯に重曹か灰を入れ、そこにわらび又はぜんまいを入れてさらに加熱します。沸騰寸前で火を止めてそのまま自然に冷めるまで落としブタをします。冷めたら水を交換して一晩さらしておきます。あくが抜けきらない場合は、水を交換してもう一晩おきます。

...5...

## たらの芽

たらの木の枝先に出る新芽。ほのかな苦味や、もっちりした食感が春を伝える食材として人気があり、山菜の王様とも言われています。付け根の茶色のハカマを除いて調理します。天ぷら、田楽、和え物などに。

### 〈あくの抜き方〉

水に対し2%の塩(水1Lに対して塩20g)を加え沸騰させ、2~3分茹でてすぐに冷水に落とします。そのまましばらく水にさらしておきます。天ぷらの場合、あく抜きの必要はありません。



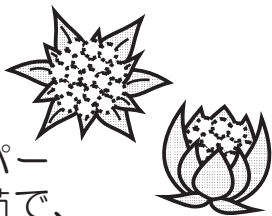
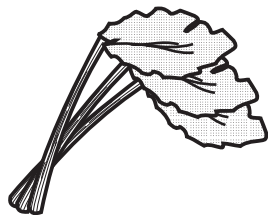
## ふき・ふきのとう

どちらも同じ植物で「ふきのとう」は「ふき」の花のつぼみです。早春に、先にふきのとうが地上にあらわれ、その後、葉が生えて育ちます。

### 〈あくの抜き方〉

ふき…  
わらびのように重曹を使って茹でますが、重曹の量は水1Lに対して耳かき1杯位で十分です。重曹を入れすぎるとせっかくのふきの食感が柔らかくなりすぎてしまいます。

ふきのとう…  
湯に塩を加え、沸騰しているところにふきのとうを入れます。キッチンペーパーなどで落としブタをして3~4分ほど茹で、その後すぐに冷水に放ち、しばらくさらしておくことで冷ますと共にあくが抜けます。



…6…

## 山菜を使った郷土料理

青森・秋田・岩手・宮城などの東北では「ふきのとう」のことを「ぼっけ」と呼んでいます。

### ぼっけみそ(ふきみそ)

ご飯もお酒もすすむ、ほろ苦い春の味。そのままご飯にのせたり、おにぎり、和え物や田楽みそとしても使え、冷や奴などの薬味にもなります。グラタンやピザのトッピング、パスタソースにしても♪

### 《材料》

- ふきのとう……7~8個
- みそ・みりん・砂糖…各大きじ2  
(お好みで加減してください)
- 油(またはごま油)…適量



### 《作り方》

- ① お好みで…  
【香りや苦味を楽しみたい場合】  
ふきのとうを半分に切り、水にさらして、あくを抜きます。  
【香りや苦味を抑えたい場合】  
P.6の方法であくを抜きます。
- ② 水気を取って、細かく刻み油で炒めます。
- ③ みそ・みりん・砂糖を加えて、弱火で練り混ぜながら煮詰めます。

…7…