



気候も穏やかになり、さわやかな季節となりましたね。

日本には四季があるので、季節ごとにさまざまな旬の食材があります。

最近では、ハウス栽培や加工技術も発達して特定の季節の食べ物という認識は薄くなってきていますが…旬のものを食べたり目にしたりする機会があるとやっぱり心が踊ります♪ 旬の野菜は「おいしい・栄養価が高い・価格が安い」といいこと尽くしです。季節の訪れを、旬の野菜と果物で楽しみながらフレッシュな栄養を取り入れましょう。



《食材の旬を知って、美味しく元気に過ごしましょう！！》

春

菜の花 いちご あさり
たけのこ タラの芽 うど
ホタルイカ グリンピース
初ガツオ はまぐり



夏

キュウリ トマト アジ
スイカ にんにく アスパラ
ピーマン オクラ 鮎
スイカ ナス びわ 桃



さつまいも 柿 栗
サンマ シイタケ 銀杏
梨 サバ ぶどう
里芋 きのこと

秋



白菜 大根 みかん
ぶり 小松菜 春菊
たら りんご
ブロッコリー



冬

《旬の食材 レシピご紹介》

グリンピースごはん

【材料】

- ・お米 2合
- ・生グリンピース豆 100g
- ・塩 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・昆布 5センチ程 1枚

【作り方】

- ①お米を洗ってザルにあける。
- ②炊飯器にお米と昆布を入れ、水を2合の目盛りのところまで入れる。
- ③グリンピース、酒大さじ1、塩小さじ1を加えて炊く。
- ④炊き上がったら、昆布を取り出して全体をよく混ぜる。

