



3月の旬の食材について



寒さも和らいで、日の光が暖かく感じられるようになりました。いかがお過ごしでしょうか？

今回は、この時期に美味しくなる山菜や、春野菜についてお話します。

旬の野菜は栄養価がとても高く、その時季その時季で育つ旬の野菜を食べることは、
体調を整える働きを促す効果があります。

また、四季それぞれで育つ野菜を食べることは季節を楽しむことにも繋がります。

山菜



山菜の特徴である独特の香りやほのかな苦みは、冬で運動不足の身体によいはたらきがあります。

独特の香り …香り成分のテルペン類は、血行の促進やストレス緩和のはたらきを持っています。

ほのかな苦み…植物性アルカロイドという成分が元になっており、体の老廃物を排出することを助け、
新陳代謝を促進します。つまり、冬でなまった身体を整えることを助けます。

～春の山菜～

つくし、ぜんまい、ふきのとう、タラの芽、菜の花、せり など



菜の花をつかった簡単レシピ

菜の花は、βカロテンの含有量が多いため、皮膚や粘膜の保護や、活性酸素を除去するなどはたらきがあります。骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含んでいます。そのほか、造血作用のある葉酸や、整腸作用のある食物繊維も多く、高血圧予防によいとされるカリウムも多く含んでいます。菜の花の辛味成分は、がんの抑制作用が期待されると言われています。



菜の花とたこのマスタード炒め

(2~3人分)

菜の花	200g
ボイル済たこ	100g
粒マスタード	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
オリーブオイル	適量

★ 作り方 ★

下準備 ・菜の花は、穂先と茎に分けておく。



・たこは、一口大に切る。

- ① フライパンを熱し、オリーブオイルを入れる。
- ② 菜の花の茎部分とたこを入れて、炒める。
- ③ 茎の部分が少ししんなりしたら、菜の花の穂先を入れて、さっと炒める。
- ④ マスタードとマヨネーズを入れて和えて完成。
(かける量はお好みで調節してください！)

菜の花は、下茹でしないでそのまま、炒めます！
さっと油で炒めることで、栄養が水に流れることなく吸収できます!!