

～旬の食材を知ろう～

食材にはそれぞれ「旬」の時期があります。旬の食材は味が良く、栄養価も高いです。今回は、春に旬を迎える食材を3つ紹介します。

○カツオ○

カツオの旬は、春と秋の2回あり、春に太平洋側を北上するものを「初カツオ」、秋にリターンしてくるものを「戻りカツオ」と呼びます。

初カツオは、戻りカツオに比べて、脂質・エネルギーが低いです。

鉄が多く、貧血予防にもおすすめです。

カツオと言えば、「たたき」が有名ですが、本来は船上で鮮度が落ちたかつおを美味しく食べるために考案された料理とも言われているそうです。



○いちご○

実は普段食べている赤い部分は果実ではなく、花托の発達した花の一部で、本当の果実は表面の粒粒一つ一つです。

いちごはフルーツの中でも圧倒的な人気で、市場に出回っている品種は、約80種とされています。ビタミンCを多く含む為、風邪予防や疲労回復などの効果があります。

当院では、4月13日（木）の昼食で、「季節のフルーツ」として、「紅ほっぺ」を提供致します。



○スナップエンドウ○

スナップエンドウは、グリーンピースの改良品種で、豆が成長して大きくなってもサヤが硬くならず、サヤごと食べられるものです。甘みがあり、パリッとした食感が楽しめます。当院の食事でも、付け合わせに使用しています。

カリウムや食物繊維を多く含んでいます。

