



旬の食材で春を感じてみよう！

春に限らず、旬のものを食べるのがどうして良いのでしょうか。

味が良いことに加え、“旬”の時期が最も栄養価が高まることにあります。また、収穫量が一番多い時期でもあり、安価に手に入れやすいというメリットもあります。

では今の時期、旬を迎える食材にはどんなものがあるのでしょうか。

例えば、タラの芽やぜんまい、タケノコ等の山菜は、芽吹いた柔らかい部位を食しますが、秋になっては味わえない今だけの味覚で、まさに旬ですね。

【そら豆】

収穫されてから「三日」しか持たないといわれ、**とても鮮度が落ちやすい野菜**です。さやのままグリルで焼くのがおすすめ。

【イチゴ】

ハウス栽培などの技術の発達で、ほぼ一年中見かけるイチゴですが、本来の旬は春です。レモン、キウイに次いでビタミンCが多いそうです。

【わかめ】

ご家庭では、「塩蔵わかめ」や「乾燥わかめ」を使うことが多く、わかめの旬というものを気にしたことはないのではないのでしょうか。実は、わかめの旬は春です。ごくたまにスーパーで見かけるもありますが、手に入ったらぜひしゃぶしゃぶで食べて下さい。



食育コラム

最近気になったことのひとつ。

知人が請け負ったお弁当の手伝いをした時のことです。近隣で映画のロケがあったそうで、いわゆるロケ弁を80個受けたのでした。

その条件が何とも???・・・な内容だったので、びっくりすると同時に呆れてしまいました。

人参をはじめ数種類の食材は NG だということです。聞けば、主演の若い女優さんが人参嫌いなんだとか。思わず「えっ!!」私絶句しましたよ。そして頭に浮かんだのが、「たった一人のわがままで、他の大多数の人たちが犠牲(大げさ?)にならなきゃいけないの?」ということでした。「嫌いだったら、自分でそれを除けばいいだけだろうが!」

どれほどの人気女優だとしても、取り巻く大人社会の人たちが、これ程チャホヤしていたら、大した大人にはならないだろうな?というのが正直な思いでした。

お弁当をつくる時、栄養、彩りを考えると人参は必須なのですが、様々な制約の中で、前代未聞のお弁当は何とか終了しました。わがまま女優はお弁当を食べたのだろうか?

このことから気になるのが、若い女性の食生活。美容やスタイルを気にするあまり、問題ある食生活をしてはいないだろうか。きちんとした食生活が将来に向けて健康を維持し、ひいては美容にも良い影響を及ぼすということを、彼女には言いたい私でした。(え)

