



# まごころ

No.33

栄養課だより  
令和4年3月発行

「"旬"を食べて元気に春を迎えよう！！」



## ◇ 春野菜 を学ぼう♪



### ● 魅力 ●

人の体は冬の寒さを乗り越えるための栄養を蓄えるつくりになっています。その**冬の間**に溜まった**体内の悪い物質を排出**して、きれいにリセットする働きがあります。

### ● 特徴 ●

#### ☆ 苦味 ☆

「植物性アルカロイド」という成分が腎臓の機能を向上させ、**老廃物を体外に出す働き**や**新陳代謝を高める**作用があります。

#### ☆ 香り ☆

春野菜が放つ豊かな香りには、**血行促進**や**老化防止**、**ストレス緩和**などの効果があります。



◇春を楽しむ一品！

～ **"菜の花"**の**からし和え** ～



### ◎ 材料(2人前)

- ・菜の花 1束
- A-
- ・醤油 大さじ1
- ・練りからし 小さじ1
- ・顆粒だし 小さじ1/2

### ● 作り方

- ① 菜の花の根元を5mmほど切り落とす。
- ② 鍋にお湯を沸かし、なばなをサッと塩ゆでする。  
取り出して冷まし、水気をしぼる。
- ③ 菜の花を食べやすい大きさに切る。
- ④ 大きめのボウルに **A** を合わせる。

### □ ポイント

- ・春野菜を料理するコツは、**あまり長く調理しないこと**です。  
さっとお湯に通して**薄味**で調理すると春野菜が持つ独特の**うま味**が生かされます！

Q. この中でどれが春に旬を迎える野菜でしょうか…？



答えは…**全部**です！ 普段から旬を意識して、時期を逃さずに味わいましょう☆

春野菜は寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため  
栄養をたっぷり蓄えていますよ♪♪



管理栄養士:藤澤 調理師:福田