



寒い冬が過ぎると、春の季節がやってきますね。春の食材といえば、キャベツ、なばな、アスパラガスなどの「春野菜」。「春野菜」は、冬の寒さを乗り越えて、芽を吹き出す力強い野菜たちです。私たちが「春野菜」のパワーをもらって、元気一杯の春をむかえましょう。

～春野菜～
なばなの話

<なばなの栄養>

ビタミンが豊富で、病気やストレス、気候の変化に立ちむかうための免疫力を高めてくれます。今の時期に積極的に食べたい野菜です。またカルシウムは、ほうれん草の3倍も含まれ、成長期の子どもにもぴったりです。



<美味しいなばなの買い方>

つぼみが開いておらず小さくしまっているものが良品です。花が開いたものは苦味が強く食感も悪くなります。



菜の花鉄道
(千葉県)

<保存方法>

乾燥を防ぐため湿らせたキッチンペーパーなどに包んで、ポリ袋に入れ、立てた状態で野菜室にいれます。2~3日を目安に食べましょう。テープなどでひとまとめにされているものは外しておくといいです。

<調理のポイント>

なばなは、子どもが苦手とする苦味が強いため、はじめに下茹でや水にさらすことでクセを柔らかくすることができます。また納豆、ツナ、チーズ、みそと一緒に調理すると苦味を紛らわすに効果的です。

春野菜レシピ
★なばなの納豆和え★

<材料>: 大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- 挽き割り納豆 1パック
- なばな 90g
- にんじん 50g
- もやし 40g
- コーン 10g
- しょうゆ 7g
- みりん 7g
- ごま油 2g

<作り方>

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
 2. 1を茹で、水気をよく絞り冷ましておく。
 3. 納豆に調味料を入れ、かき混ぜる。
 4. 2に3、ごま油を加え和える。
- ※野菜はなんでもOKです。旬の野菜を使いましょう。



いちごはくだもの? 野菜?

甘酸っぱい香りと味が、子どもたちにも人気のいちご。給食でもデザートやおやつで食べています。いちごは、栄養学では果物ですが、園芸学では野菜となっています。木の実が果実、草の実が野菜という分類があるそうです。



♪いちごの甘味♪

いちごは、天然の甘味料であるキシリトールが多く含まれ、虫歯予防に効果があるといわれています。



和食育 #12

～さくら餅のおはなし～

お花見シーズンが近くなると和菓子屋さんで登場するのが、桜の葉に包まれた「さくら餅」。春らしい色合いの愛らしい和菓子の「さくら餅」には、関東風と関西風があることをご存知でしょうか？

関東風の「さくら餅」は、小麦粉や白玉粉で作ったクレープ状の生地にあんこを挟み、塩漬けの桜の葉で巻いてあります。

「長命寺」とも呼ばれ、江戸時代に長命寺の門番をしていた山本新六が、桜の落ち葉を塩漬けにして餅に巻き、門前で売り出したのが始まりとされています。



関西風の「さくら餅」は、「道明寺粉」で作った皮であんこを俵型に包み、塩漬けの桜の葉で巻いてあります。

道明寺粉を使うことから「道明寺」とも呼ばれます。道明寺粉は、もち米を干して粗挽きにしたもので、1000年以上前に大阪にある道明寺(尼寺)で最初に作られ、保存食として用いられていました。

