

旬の食！ 春には山菜！ 作
成中！！

i66qqi66

旬は健康を支える！

【春】冬籠り 改善山菜！

1.春野菜の特徴

旬を迎える春の野菜は主に「山菜」である。

寒い冬の終わりを告げる山菜。

寒さをしのいで芽吹く春ならではの栄養の豊富さに注目したい!!

2.昔の教え

「春は苦いものを摂れ」そんな言葉が伝わっている。

冬の食材は寒さ対策に向け肉や魚は油が乗って美味しい季節。

暖かい部屋で美味しい食。お正月などは特に多い脂肪の増加。

だが、安心してほしい。そんな場合こそ春の野菜。

「苦い山菜」の出番である！

山菜の「新芽」を食べることで、

解毒や脂肪分解に有効なアルカロイドやポリフェノールを採取!!

旬な食をするだけで自然に体調を整える。古くから続く食習慣！



【春】山菜 カレンダー前編

山菜旬カレンダー前編

2月～5月 ・ふきのとう ・のびる



(左から ふきのとう・のびる)

3月～4月 ・うど ・たらの芽 ・ふき
・せり ・花わさび



(左上から ・うど・たらの芽)

(左下から ・ふき・せり・花わさび)

【春】山菜 カレンダー後編

山菜カレンダー後編

4月～6月 ・こしあぶら ・こごみ



(左から ・こしあぶら・こごみ)

4月～7月 ・うるい ・わらび ・行者にんにく ・ぜんまい



(上左から・うるい・わらび)

(下左から・行者にんにく・ぜんまい)