

営業日時 火・木・土・日
10:00 ~ 正午頃まで
営業場所 みのおキューズモール
ふれあいパーク北側



日本の伝統食

春の七草のお話し

1月7日に頂く『七草粥』に使われる野菜の名前と種類

☆おせち料理で疲れた胃を休め、万病を除くため、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う古くから広く親しまれてきた伝統食です。

①芹(せり)



②薺(なすな)



③御形(ごぎょう)



④繁縷(はこべら)



⑤仏の座(ほとけのざ)



⑥菘(すすな) = 蕪



⑦蘿蔔(すすしろ) = 大根



『大根』のいろいろ…

●聖護院大根

…京都の伝統野菜。千枚漬などに使われる大根。肉質は緻密で柔らかく甘味があり、煮物にも最適。



●紅芯大根

…皮が白～黄緑で、中が紅色～赤紫で、彩りが美しいシャキシャキした甘味のある大根。色目を生かしてピクルスや生食がオススメです。



●赤大根

…皮のみが赤く、中が白色で、歯ごたえのある大根。



●黒大根

…皮が黒く、中が白色のヨーロッパ原産の大根。辛味と苦味があり、固めでコリコリした食感が特徴。大根おろし、サラダ、ソテーなど幅広く楽しめます。



●辛味大根

…小ぶりで辛味の強い大根。すりおろして、蕎麦やうどんの他、鍋や天ぷらの薬味として使われます。



寒い冬に旬を迎える大根…

暖かい『ふる吹き大根』でもよし、すりおろして鍋の薬味としてもよし、赤や緑の色目を生かしたナマスや、サラダなど。

この冬、いつもの大根に、ちょっと変わった大根も食卓の仲間に加えてみてはいかがでしょうか？