



# 春野菜

ベジフル歳時記

シテ野菜ソムリエ KAORU



3月に比べてぐんと気温も上がり、うららかな日差しが心地よい、4月。入学・入社・転職などの節目のときで、新しい生活をスタートさせる方々も多いことでしょう。場所や環境が大きく変わらないという方でも、新学期や新年度が始まりで、一年の中でも心や体調に変化が見られるのもこの時期です。希望に胸が膨らみ、気持ちが高まる半面、疲れやストレスを感じやすくなります。春の日差しを浴びて、すくすく成長するみずみずしい春野菜には、そんな体調を整えてくれるビタミンやミネラルもたっぷり。特有の香りや風味も私たちの心身をリフレッシュさせ、パワーを与えてくれます。旬の春野菜にあらためて注目し、新生活のスタートを元気に乗り切りましょう。

春といえば目覚めの季節。冬が終わると自然や動物が冬眠から目覚めます。それと同じように、人間も寒くても寒くても閉じこもって

た生活から脱し、外に出て活動を開始。徐々に新陳代謝も活発になり、冬にたまった老廃物を体外に排出させようとするのです。春に土から芽吹くフキのとうをはじめワラビやタラの芽などの山菜は、アルカロイドという苦味成分が含まれ、冬の間眠っていた細胞を活性化させ、胃の働きを高め、代謝を促してくれる働きが。若い芽を食べるタケノコやアスパラガスなどは成長を促すアミノ酸などが豊富で疲労回復に効果的。

ほろ苦さがおいしさの一つでもあるバナナやクレソンなど春の葉野菜からは、カロテンやビタミンCも摂取でき、抗酸化作用が期待できます。またフレッシュで甘みの強い新タマネギ、新ジャガイモ、新キャベツ(春キャベツ)などもビタミンやミネラルをバランス良く含有。私たちの体を潤してくれます。新鮮なソラメやグリーンピースなどの豆類が店頭に並び、期間限定で楽しめるのも春の醍醐味(だいごみ)。豆類は他の野菜には少ないタンパク質や糖質を含有するため、新生活の原動力ともなるでしょう。

# 農産物朝市直売所通信

VOL.13

## 卯月(うづき)

卯の花が咲く季節なので「卯の花月」を略したもので、また、十二支の4番目が「卯(うさぎ)」なので、「卯月」と言われるようになったという説もあります。



卯の花

## レンジで簡単！いちご大福の作り方



### 作り方

- ① いちごは洗ってヘタを取り、水気を拭き取り、あんこで包みます。
- ② 耐熱容器に白玉粉と水を入れ、ダマがなくなるまで混ぜ、ダマがなくなったら砂糖を加えて混ぜます。
- ③ ②の容器にラップをして600Wのレンジで2分加熱します。固いようなら水を少量加えて練り、再びラップをしてレンジで2分。
- ④ 粉っぽさがなくなるまでこねて、再びレンジで1分。2回ほど練り返し、粉っぽさがなくなり半透明になったらOK！
- ⑤ 片栗粉を敷いたまな板の上に出し、等分する。乾燥するのでラップをかけておくと良い。ここからは手早く！
- ⑥ 生地を手で延ばし、①のいちごを包んで形を整えれば、できあがり！

### 材料(いちご12個の場合)

- いちご.....小12個
- 白玉粉.....120g
- 水.....180cc
- 砂糖.....25g
- あんこ.....適量
- 片栗粉.....適量