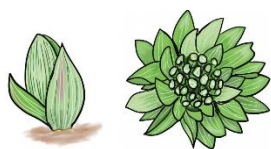




「春の山菜を知ろう！」

5/21（金）「山菜ごはん」実施予定

山菜が食べられるようになると、春が来たなあと思います。みなさんは、山菜を知っていますか？また、食べたことはありますか？せりやのびる、つくし、よもぎも春だけのものですが、これらは山ではなく里の野原に生える「野草（やそう）」といわれます。山菜は山で育つ、ふきのとう、ぜんまい、うど、こごみ、わらび、たらの芽、はちくのことをいいます。



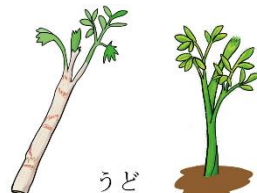
ふきのとう

ふきのとうは、ふきの花です。天ぷらにして食べるのがおすすめです。ふきのとうと呼ばれる花が咲いた後、茎がニョキニョキ伸びて「ふき」になります。ふきは、4月の給食「春野菜の煮物」で味わいましたね。



ぜんまい

ぜんまいは、平地から山になる湿った谷や川岸に集まって生えています。柔らかい綿毛に包まれています。食べるときは、綿毛を取って、あく抜きをします。ぜんまいは、韓国料理のビビンバの具としてナムルでおなじみです。



うど

うどは、若いうちに摘んで食べます。「うどの大木」ということわざは、“からだばかり大きくて役に立たない人”のたとえ。なぜなら、大きく育つと3m位にもなりますが、柔らかくて木材として使えないからです。

旬の食材「グリーンピース」

5/13（木）「豆ごはん」実施予定

グリーンピースは、冷凍品もあり、1年中食べられる食材です。また、給食でもスープに入っていたり、チキンライスやカレーライスの彩りに使ったりしていますが、グリーンピースだけ残してしまうお友達も、ちらほら見かけます。そんなグリーンピースですが、鞘（さや）から出したての生のグリーンピースを味わえるのは、4月～5月頃です。生のグリーンピースを使った豆ごはんなど、旬の時期ならではの香りや味を楽しみたいものです。豆は鞘からとり出すとすぐに硬くなるので、料理するときは直前にとり出すようにしましょう。

