

2019年3月

## 【旬の食材】

～ 筍 ～ 旬3～5月

芽吹きの子節、春の到来を感じさせる滋味豊かな野菜。3月上旬に九州地方で収穫が始まり、次第に北上して5月ごろに東北地方で旬の終わりを迎えます。

筍には“不溶性食物繊維”が豊富に含まれていて、腸の蠕動運動を活発にして便秘を改善したり、腸内の有害物質を体外に排泄し、大腸がんのリスクを軽減する働きがあります。

また、“カリウム”も多く含んでおり、ナトリウムを体外に排泄して血圧を下げる働きがあります。その他、アミノ酸の一種“グルタミン酸”や“アスパラギン酸”を含み、疲労回復にも効果的です。

現在は水煮されたものが一年中出回っていますが、堀たて、茹でたての風味は格別。姫皮から根元まで、春の味覚を味わい尽くしましょう。



## 【ヘルシーレシピ】

～ 筍ごはん ～



〈材料〉5人分

米	3合
ゆで筍	200g
鶏肉	100g
油揚げ	20g
酒みりん	大さじ1・2/3
日本酒	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
塩	小さじ3/4
だし汁	3カップ(600cc)

### 〈作り方〉

- ① ゆで筍は3cm×1cm位の短冊切りにし、さっと洗い、水気をよく切る。
- ② 鶏肉は1cm位のブツ切りにして、サッと熱湯に通し、ざるに取り、水で冷まし水気を切る。
- ③ 油揚げは縦半分にして干切りにし、熱湯でサッと油抜きをする。(水気をよくしぼっておく)
- ④ 米を洗い、水に30分漬け込み、ざるに取り、調味料全部と①②③の具を入れて炊く。(通常よりやや多めの水加減になる)
- ⑤ 炊き上がったら軽く混ぜ合わせ、茶わんに盛る。

※香りに木の芽を天盛りにしても良い。

※材料はお好みで。調味料もお好みで調節する。

※薄口醤油がない場合は、濃口醤油を大さじ2/3程度にし、塩を小さじ1程度に増やして炊く。

～ 3月の献立例 ～



- 筍ごはん
- 菜の花の白がけ  
～わらび添え～
- 蛤のすまし汁
- 果物（いちご・はっさく）