

平成20年3月11日

春の訪れを楽しむ食事

今日のメニュー



ポイント

春の野菜は、苦味があります。この苦味が冬の間体に貯めこんだ汚れなどを排泄してくれると言われています。今回の食事は、ふきや菜の花やたけのこ等を使用しました。

潮汁は、だし昆布をつかってシンプルに仕上げました。ハマグリのだしも出て大変おいしかったです。

最近、酢が人気です。この酢は、醸造酢と果実酢があります。酢の成分のクエン酸は、体の疲労回復、脂質の酸化防止などよい効果が期待できるようです。また、黒酢は、最近よく聞くメタボリックシンドロームの原因、内臓脂肪の蓄積を予防したり、コレステロールの酸化を防いだりすることがわかっています。お寿司で酢を使い、元気に春を楽しみたいですね。

感想

・ふきやたけのこの香りを十分に楽しめるお寿司でした。美味しかったです。菜の花などをつかって家で作ってみます。

(60歳代 女性)

・菜の花は苦いのであまり食べなかったのですが、ごま油やんにくで炒めると苦味がなく食べやすかったです。

(60歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)