

は～とふる 栄養だより

こんにちは。管理栄養士の坂本です。

新元号「令和」になり、新たな気持ちで5月がスタートですね♪

4月にご入居者とお花見へ行ってきました。桜を眺め、点てた抹茶を頂きながら、春の風情を味わいました。今年は寒暖差が非常に大きく、桜はさらに美しく咲いておりました。

「春は苦みを盛れ」という言葉があります。解毒作用の強い苦みのあるものを食べる事でため込んだ毒素を排出していくことができるそうです。菜の花、ふき、たけのこやふきのとうなど春の野草、山菜などです。旬のものをいただくのは理にかなっていますね。

施設1階にはバルコニーがあり、庭があります。そちらで収穫した「つくし」をご入居に手伝っていただき、佃煮（風）を作りました。つくしのはかまを「よいしょ！」と笑顔でとってくださいました。さらには、あくをとったつくしを醤油で炒めました。「お醤油の焦げた匂いはいい香りだわ～」と春を五感で楽しんだ4月でした。



～簡単 つくしの佃煮レシピ～

つくし 50 本

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

お好みで砂糖を少々(*'▽')

～作り方～

①つくしをきれい洗い、はかまを取る

②水につけてあく抜きをする

③鍋に調味料、つくしを入れて焦げないように煮詰める

*今回は、苦みを楽しむため、湯でこぼしてあく抜き！

つくしに含まれる栄養素！
免疫力を高め、ストレスを和らげるビタミンC、
皮膚、髪、爪を健康にするカロテン、
抗酸化作用があるビタミンEなど、
春の健康優良食材です!(^)!

