

山菜 ~春の訪れ~

道端でつくしを見つける機会も少なくなってきましたが、山野では山菜が顔を出しはじめます。

ごごみ、ぜんまい、ふきのとう、たらの芽、わらび、よもぎなど独特の香りと苦味
が特徴です。

山菜には、ビタミンやミネラルが豊富で食物繊維もたくさん含まれています。

免疫力を高め、老化防止、便秘予防などに効果があると言われてています。



自分で山菜採りに出かけられない方でもスーパーなどで手に入れます。お店ではアクを抜いた水煮も売っていますが、生の場合にはわらび、ぜんまい、ふきのとうなどのアクが強い山菜は十分にアク抜きをしましょう。鶏肉や油揚げと一緒に炊き込んで**山菜ごはん**に、苦味のある山菜は**天ぷら**に、他にも**和え物**や**お浸し**、**煮物**にしても季節の味を楽しめます。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。