

# 三つ葉

三つ葉は3月～6月が旬の春の食材です。三つ葉は緑色が鮮やかで色が濃い物が良いといわれています。三つ葉は種類により用途が違います。糸三つ葉はスーパーでよく見かける茎が緑色のもので、香りが豊かなためお吸い物や丼・茶碗蒸しなどの彩りに適しています。根三つ葉は茎は白く太いもので、糸三つ葉より風味が強く歯ごたえがあります。そのため、お浸しや和え物などに用いることが多いです。

日本のハーブと言われる三つ葉の香りにはクリプトテネンやミツバエンという成分が含まれています。この香り成分は食欲増進や消化を促す効果があり、さらに気分を落ち着かせ、イライラを解消する効果もあります。

旬の三つ葉は特にすがすがしい香りとシャキシャキとした食感があると言われています。是非楽しんでみてください。



 **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。