

# 三つ葉の日

3月28日は「3(み)2(つ)、8(ば)」の語呂合わせで三つ葉の日とされています。

1本の茎に葉が3枚ずつつくことが名前の由来で、独特の香りで少量でも存在感があり和食に欠かせない食材です。一般的にスーパーなどにあるものは「糸三つ葉」で、温室ハウスなどで水耕栽培されるため一年中出回ります。他にも葉や茎の食感がある「根三つ葉」や柔らかく口当たりの良い「切り三つ葉」などがあります。三つ葉の旬は3月ごろから初夏にかけてです。

三つ葉の独特の香りには食欲増進や消化を促すはたらきがあり、**神経を安定させてイライラを抑える効果**もあります。また、鮮やかな緑色にはカロテンが豊富に含まれており、**皮膚や粘膜を健康に保つ、視力を維持する**などのはたらきがあり、**抗がん作用や動脈硬化の予防にも効果**があるとされています。**高血圧予防に効果のあるカリウムも豊富**なため、健康維持のために炒め物やおひたしにしてしっかりと食べたい食品です。

三つ葉は火を入れすぎると色も歯ざわりも悪くなるため、汁物では火を止める直前に入れる、おひたしでは熱湯にさっとくぐらせてすぐに冷水で冷やすなどしましょう。

