

「旬の食べ物、知っていますか？」

旬とは・・・その素材が一番たくさんとれる季節のこと。

また食べ物の生命力も強い時期で、味が一番おいしく、栄養価も高い。

春が旬の食材(代表的なもの)

新じゃがいも

新玉ねぎ

たけのこ

菜の花

いちご

鯛

春キャベツ

アスパラガス

さわら

今は1年中あらゆる食材が店頭に並んでいるけど、旬を大切に、季節のものを選んで食べたいね。

