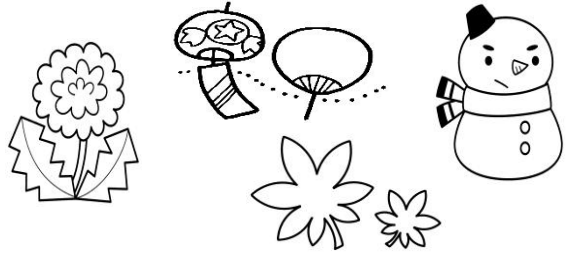


# 4月

# 旬とは



日本には、四季があります。季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼びます。

旬の食べ物は、値段も安く、新鮮で栄養もあり、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効果が期待できる成分が多く含まれています。

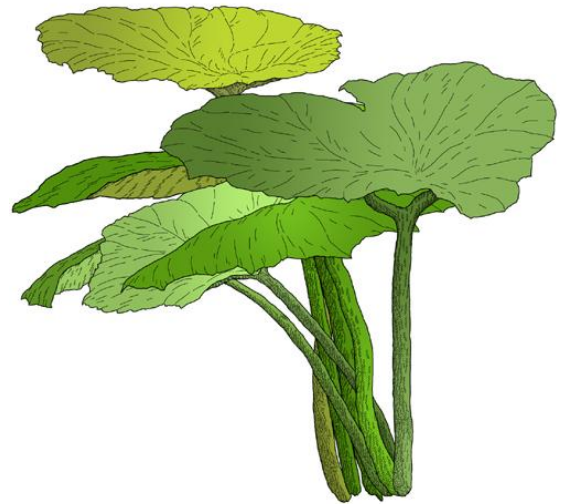
最近では、食材は通年出回り、旬がわかりにくくなってきましたが、旬の食材を知り、それを味わうことで自然の恵みをしっかり受け、季節の変化を楽しみましょう。

## ふき

春の味覚を代表する食材。竹の芽の部分である。漢字で「筍」と書くが、一句（10日間ほど）であの竹までに生長してしまうからである。

福岡や鹿児島、熊本など九州地方の生産量が多い。

グルタミン酸やチロシン、アズパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれている。これらの成分には疲れをとる働きもある。また、食物繊維も豊富。



## たけのこ



数少ない日本原産の野菜。キク科の多年草で、野生種は全国の山野に自生する。春を告げる「ふきのとう」は、ふきの花である。

冬に黄色の花を咲かせるところから、冬黄（ふゆき）がつまってふきになったといわれている。

ふきには、莖に息を吹き込める穴があり、折ると糸が出てくる。その様子を表して名づけたともいわれ、平安時代にすでに栽培され始めた。