

5月

グリーンピース



さやえんどうの未熟な豆だけを若いさやから取り出したもの。季節を感じさせるさわやかな色と香り、ほのかな甘みが特徴。炊き込みご飯、サラダや和え物、炒め物、スープなどに使う。

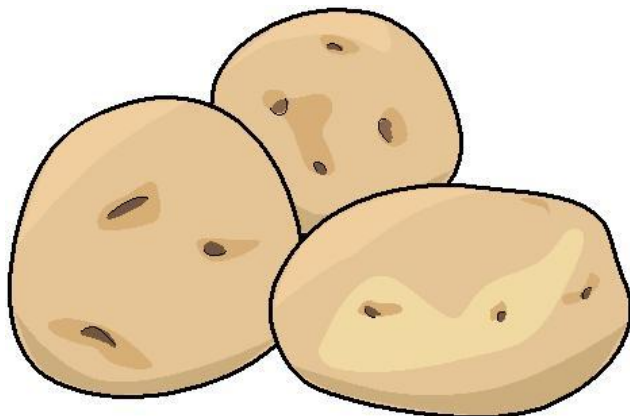
原産は諸説あるが、栽培方法は11~13世紀にヨーロッパで確立。日本には、江戸時代中期に伝えられた。

主成分はたんぱく質と糖質。食物繊維が豊富でビタミンC、カリウム、カロテンも多い。

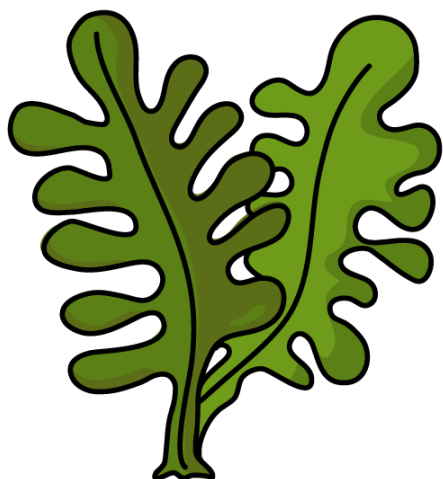
収穫は春と秋。一般的に春に収穫されたじゃがいもを「新じゃが」と呼ぶ。皮がうすく、みずみずしく、ゆでればツルリと皮がはがれるのが新じゃがの特徴。

ビタミンCが多く含まれるが、じゃがいものビタミンCは、でんぷんがビタミンCを包み込んで保護するので、加熱してもこわれにくい。

じゃがいも



わかめ



日本近海の特産で、古くから食用とされてきた海藻。今の時期にとれた若いわかめは生でも出回るが、流通するほとんどは乾燥させたり、塩蔵などの処理をしたもの。

髪や皮膚の健康を保つヨウ素を多く含む。また、便秘予防に効果的な食物繊維や、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムなど、ミネラル類も豊富。