

6月

さくらんぼ

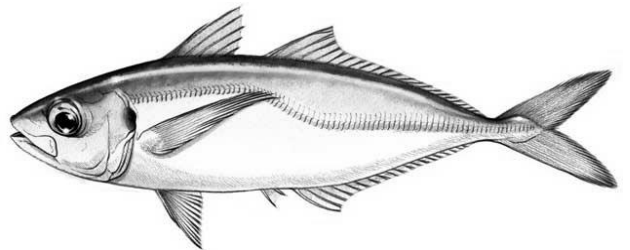


アジア北西部および黒海沿岸が原産といわれている。中国原産のものと西南アジア原産のものに大別できる。現在の品種が日本に伝わったのは明治初期。産地は、全国生産量の7割を占める山形県のほか、青森県、秋田県など。

清涼感のあるさわやかな甘味が特徴。甘味のもとにはソルビトールという糖の一種で、バラ科の果物に多く含まれる。ソルビトールには水分を吸収して便の量を増やす働きがあり、食物繊維とともに便秘解消に役立つ。

味の良さから「あじ」と名づけられたといわれている。世界中の暖海域に広く分布し、暖流によって小回りする回遊性魚類。種類は真あじ、むろあじ、しまあじなど。真あじは、あじの中では最も水揚げ量が多い。1年中みられるが、最盛期は6~8月。良質のたんぱく質と脂肪をバランスよく含む。

あじ



ごぼう



ごぼうを食用にしているのは、日本や韓国などのごく一部。中国では食用ではなく、主に漢方薬として使われている。

ごぼうはアクが強く、空気に触れると変色してしまうので、切ったらすぐに水にさらす。ただし、長くさらすと風味や栄養を逃すので注意。水にさらす時に酢を少量加えると、白くきれいに仕上がる。食物繊維を豊富に含む。