

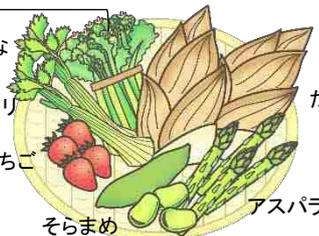
# 旬の食材を知ろう

魚介類や野菜・果物などが最も食べごろを迎える時期を「旬」と呼びます。四季のある日本特有の言葉で、それぞれの季節に旬の食材があります。旬の食材を知り、自然の恵みに感謝しながらいただきます。

## 春 (はる)

かつお 

春は、厳しい冬を乗り越え、さまざまな生命が芽吹く季節です。新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。果物は、冬に引き続き柑橘類や、いちごがおいしく、魚介類は、鱈やあさり、イカなどが旬です。



なのはな セロリ いちご そらめめ アスパラガス たけのこ

## 夏 (なつ)

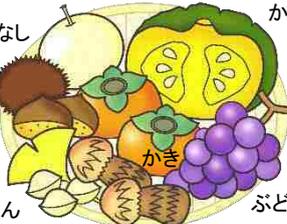
あじ 

夏が旬の野菜や果物は、太陽の光をたくさん浴びて、栄養がギュッと詰まっています。また、夏バテを防ぐ水分が多く含まれています。魚介類は、うまみ成分の豊富なアジやアユ、車エビなどが旬です。

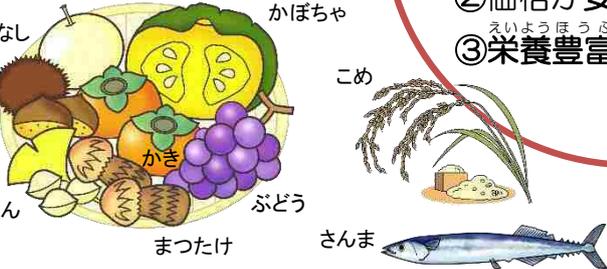


とうもろこし すいか ピーマン もも なす オクラ えだまめ トマト きゅうり

## 秋 (あき)

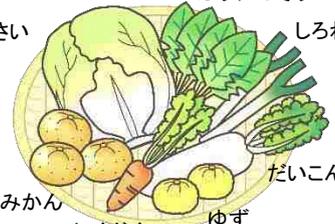
かぼちゃ 

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫されます。また、果物や木の実、根菜類やきのこ類など、たくさんの食材が旬を迎えます。魚類は、産卵のために栄養を蓄えていて、脂がのっておいしくなります。

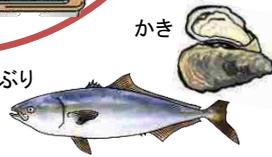


なし かぼちゃ こめ くり かき ぶどう ぎんなん まつたけ さんま

## 冬 (ふゆ)

ほうれんそう 

冬は、体を温める鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。野菜は、冬の厳しい寒さ乗り越えるため、甘さをたくさん蓄えています。果物は、柑橘類、特にみかんがおいしいです。



はくさい しろねぎ かい ぶり みかん にんじん ゆず

### 旬の食材のよどころ

- ①味が濃くておいしい!
- ②価格が安い!
- ③栄養豊富!



### ミニクイズ

次の「春・夏・秋・冬」の漢字が含まれる食材の旬はいつでしょう？ ひっかけもあるよ！

①鱈(さわら) ②春菊(しゅんぎく)  ③甘夏(あまなつ)  ④秋刀魚(さんま) ⑤冬瓜(とうがん) 

## チャレンジレシピ 将来見通す！れんこんサラダ

(材料) 4人分

ちくわ	16g
れんこん	40g
にんじん	24g
キャベツ	40g
こまつな	25g
白いりごま	8g
しょうゆ	小さじ 1/2
酢	小さじ 1
さとう	小さじ 1/2
紅花油	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

A

令和4年度の玖波中学校の生徒が考案した、受験生応援メニューです☆

- ### 《作り方》
- ① ごまは、からいりして、する。
  - ② ちくわは輪切り、れんこんは薄いいちょう切り、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、こまつなは2cm幅に切る。
  - ③ ちくわ・野菜を茹でて、水にとってあら熱をとり、水気をしぼる。
  - ④ Aを合わせて、①と③と和える。

