

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。

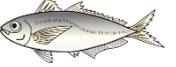
春 (はる)

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。



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。



旬の食材のよどころ

- ①味が濃くおいしい!
- ②価格が安い!
- ③栄養豊富!



秋 (あき)

なし, かぼちゃ, こめ, かき, ぶどう, まつたけ, さんま 

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。

冬 (ふゆ)

ほうれんそう, しろねぎ, はくさい, だいこん, ぶり, みかん, にんじん, ゆず

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。

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 地元を食べる！ 広島菜チャンフルー

- (材 料) 4 人分
- チキンインナー…2 本
 - もやし ……………1 袋
 - にんじん ……………1/3 本
 - 広島菜漬 ……………20g
 - 小松菜 ……………40g
 - 豆腐 ……………1 丁
 - たまご ……………2 個
 - ごま油 ……………大さじ 1
 - 塩こしょう……………少々
 - 砂糖 ……………小さじ 1
 - しょうゆ ……………大さじ 1
 - かつお節……………少々

玖波中 3 年生の生徒が考案したひろしま給食メニューを給食用にアレンジしました☆



- #### 《作り方》
- ① チキンインナーは斜めに切り、広島菜漬と小松菜は 2 cm 幅に切る。にんじんはせん切りにする。
 - ② 豆腐を水切りしておく。
 - ③ フライパンを熱し、油をひく。
 - ④ にんじん・小松菜・もやし・チキンインナー・豆腐を炒める。
 - ⑤ 広島菜漬と調味料を加え、たまごを入れて炒める。
 - ⑥ 盛り付けて、かつお節をかける。