

## 旬の食材を食べよう

### 旬とは

食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことで、その季節に必要としている栄養をたっぷり含んでいます。

春が旬の野菜は、さわやかな香りや独特のほろ苦さを持つのが特徴で、病気を防ぐ効果があります。冬の間に種をまき、寒さに負けず地中に根を張り、暖くなるのをじっと待ってできたのが春野菜。

旬の食材をたくさん食べて病気に負けない体づくりをしましょう。



たけのこ



のり



アスパラガス



ホタルイカ



クレープフルーツ



あさり



メロン



たまねぎ



スナップエンドウ



いちご



春キャベツ

## 須磨周辺でできる食育体験

〈須磨海岸での潮干狩り〉

JR 須磨駅の須磨海岸で4月下旬から6月上旬まで潮干狩り体験ができます。

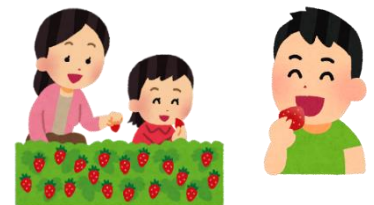


〈いちご狩り〉

神戸市や明石・淡路方面にいちご狩りができる農家さんがたくさんあります。

美味しいいちごは種が赤くて先が四角いのが甘くて香りがたかいそうです。

5月までが食べごろの時期なのでぜひ足を運んでみてください。



## 今月のレシピ紹介 『春のクリームパスタ』

〔材料〕4人分

春キャベツ	1/4 個
新玉ねぎ	1/2 個
あさり (砂抜き)	200 g
ホタルイカ	100 g
バター	40 g
A 生クリーム	400ml
A 牛乳	200ml
A 白だし	大さじ 4~5
パスタ	320~400 g
塩	少々

〔作り方〕

- ① ホタルイカの下処理を済ませておく
- ② パスタを茹でる
- ③ あさりとバターをフライパンで蒸し焼きにする  
(あさり水煮で作る場合は 70g 程度入れてつくります)
- ④ 野菜を切り、あさりの殻が開いたら野菜をいれる
- ⑤ 野菜がしんなりしたらホタルイカをいれる
- ⑥ そこに A を加えてなじませる
- ⑦ 茹であがったパスタを⑤にからめて完成!

※ホタルイカの下処理はインターネットで見られます。

