

旬とは 旬の食材を食べよう

食材が一年で最もおいしく、たくさん収穫できる時期のことで、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。また春に獲れる魚介類は上品なうま味と風味が特徴で、色々なアレンジが楽しめます。

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



アスパラガス



スナップエンドウ



ホタルイカ



あさり



新玉ねぎ



春キャベツ



いちご

須磨周辺でできる食育体験

〈須磨海岸での潮干狩り〉

今年の須磨海岸の潮干狩りは4月19日から6月1日まで体験できます。

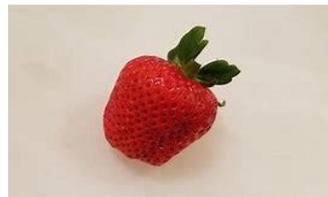
※5/13～5/15と荒天時は休業



〈いちご狩り〉

神戸市北区や西区、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。

美味しいいちごの見分け方は種が赤くて、種同士の間隔が広く、先が四角いのが甘くて香りが高いそうです。6月上旬まで開催しています。



レシピ紹介

『旬菜のクリームパスタ』

〔材料〕

スパゲッティ	2束
あさり(砂抜き)	1パック
たけのこ水煮	150g
新玉ねぎ	1/4個
バター	10g
生クリーム	100ml
白だし	大さじ1
青のり	少々

(大人2人分)

〔作り方〕

- ① たけのこと玉ねぎは5mm幅に切る。
- ② スパゲッティを茹でる。
- ③ フライパンにあさりと水大さじ2を入れ、中火にかける。
- ④ あさりの口が開いたら、たけのこ、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、生クリーム、白だし、青のりを加え、グツグツしてきたら、バターを加え、茹で上がったスパゲッティを和えたら完成です。

※今の時季だけ「浜名湖産生青のり」がお魚コーナーで売っています。