



配食便り

ゆうげ

春の風物詩「春もみじ」

菜の花は春の風物詩の一つです。青森では横浜町の菜の花畑が有名で、開花は5月初旬、見頃は5月中旬〜下旬です。鮮やかな黄色によつて春を彩ることがから**春もみじ**ともよばれているそうです。

菜の花は観賞するだけでなく、食べることでもできます。カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれているので、ぜひお召し上がり下さい。

菜の花の花言葉は「快活」「明るさ」です。

春の香りを運び、人々の心を明るくするその花姿に由来すると言われています。春にぴったりな花ですね。



栄養たっぷり がんもどき

「がんもどき」は豆腐に山芋などをつなぎに練り込み、人参やごぼう、しいたけ、ひじきなど細かく刻んで加え、油で揚げたものです。精進料理を思い浮かべる方も多いと思いますが、見た目の地味さにくらべ、豊富な栄養が含まれている食品です。大豆のたんぱく質の他、カルシウム、リン、鉄などのミネラルを多く含んでいます。

雁(がん)という鳥の肉に食感が似ていたために「雁擬き(がんもどき)」と名付けられたようですが、関東で「がんもどき」や「がんも」と呼ばれる一方、関西では「飛竜頭(ひりょうず)」とも呼ばれています。様々な呼び名で全国で食べられている食材です。

柔らかく、噛む力が弱くなった方でも食べやすいので、煮物やおでん等に入れてぜひ、召し上がって下さい。

編集後記

春は風が強いです。外出の際は、帽子などの持ち物を飛ばされないように気を付けて下さい。(管理栄養士 佐藤)