



# ゆうげ

津軽の花見といえば…

あたたかくやさしい日差しが

射すようになり各地で開花予測が続々と発表されています。



青森の花見の時期を代表する食材といえ、  
**トゲクリ蟹とガサエビ(しゃこ)**。

トゲクリ蟹は「花見蟹」とも呼ばれるそうで、  
宰治の詩の一説の中にもでてきます。薄桃色の  
桜並木の美しさと、陸奥湾の旬の味わい…想像  
するだけでも心がワクワクしますよね。



## 「ふきのとう」

雪が解けると、一斉にその顔  
を出す事から**春の使者**と呼ばれ  
います。また、冬眠から目覚め  
た熊が、まず初めに口にする食  
べ物とも言われており、**ビタミン**群が**豊富**で身



体の新陳代謝を活性化して目覚めさせてくれ  
ます。他に**カリウム**等も**豊富**に含まれていて、  
抗菌作用や高血圧などの生活習慣病の予防に  
も効果があると言われています。また、ごぼう  
よりも**食物繊維**が**豊富**に含まれていて、便秘に  
も効果的です。

こんなに栄養たっぷりでおいしいふきのと  
うや春の野菜たちを旬の今、是非食したいもの  
ですね。

編集後記

津軽弁では「バッケ」と言いますよね。若い人たちには解らな  
いかもしれませんが、なんだかより美味しそうに感じるのは私  
だけでしょうか。(栄養士 福士)