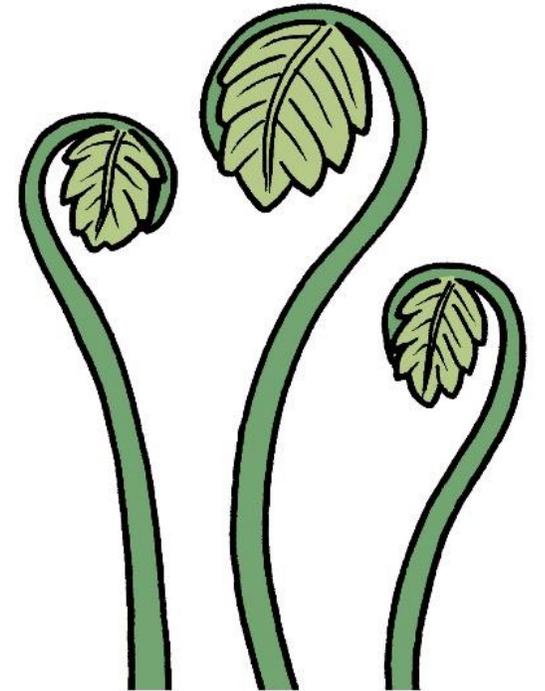


今日のテーマ

さんさい

春の山菜

について知ろう！



「山菜」とはなにか知っていますか？
山に自然に生える植物のなかで
食べられるものを「山菜」と呼びます。

今日の給食は
山菜おこわ



山菜おこわに 入っているのはこの2種類！



山菜の名前
分かりますか？

春の山菜①

わらび

④

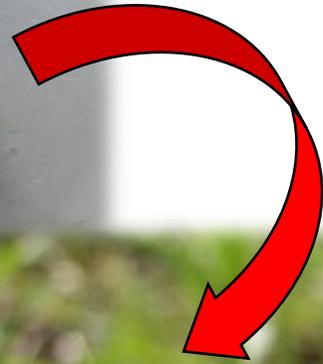


芽の先が3つに分かれています。
アク抜きをして「おひたし」
などで食べます。

春の山菜②

ぜんまい

⑤



やわらかい綿毛に包まれています。食べるときは綿毛を取ってあく抜きをします。韓国料理のビビンパにも使われます。

山菜の特徴は？

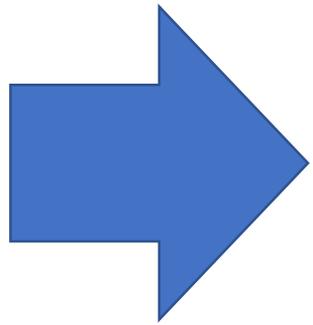
山菜は、ほのかな苦みや香り、アクが強いのが特徴です。

山菜の多くは、食べる前にゆでたり、水にさらしたりして「アク抜き」をする必要があります。



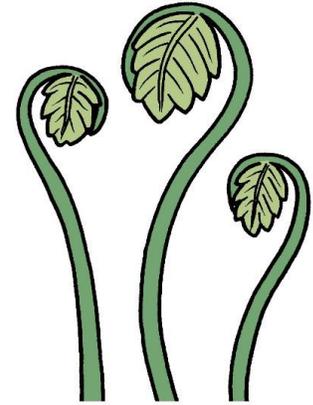


山菜に苦みがあるのはなぜ？



厳しい気候や虫、動物などの天敵から、自らを守るために苦み成分がつくられるといわれています。

しっかり「アク抜き」 すれば苦くない！



水煮の状態で売られている山菜は、
しっかり「アク抜き」がされている
ので苦みの心配はありません。

もちろん、給食のぜんまいとわらびも
しっかりアク抜き
されています。

アク抜きされた山菜を
油揚げや鶏肉と合わせて
給食室で煮ました



山菜が主役の料理は、
春のこの時期だけ給食に登場します。
山菜を食べたことがない人も
ぜひ挑戦してみてくださいね。

参考：

・食育辞典食と健康のポータルサイト

<https://shokuiku-daijiten.com/mame/mame-762/>

