

## た もの しゅん 食べ物の「旬」ってなんだろう？

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わります。ここでは、一般的な旬の食べ物と季節ごと旬の野菜の特徴の一例を紹介いたします。

**春**  
アスパラガス、そら豆、たけのこ、もも桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、きゅうり、アサリ、いちご、菜の花、セロリ、トマト、なす、きゅうり

**夏**  
れんこん、りんご、大根、きのこ、ごぼう、さつまいも、栗、みかん、ほうれん草、ゆず、ねぎ、ブリ、はくさい、サンマ、柿、ぶどう、さといも

**秋**  
冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。

**冬**  
秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。

### 旬にまつわる言葉

#### 走り...

旬の始まりのことです。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

#### 盛り(旬)...

最も多く出回り、おいしい時期のことです。

#### 名残...

旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

### 豆知識コーナー

キャベツには旬が2回ある?!

#### 季節によって違いがあるよ

##### 春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて善きは緩めです。生食に向いています。

##### 冬キャベツ



葉は厚く、善きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

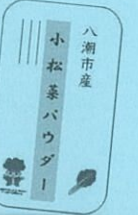
## こまつな たんじょう 小松菜パウダー誕生ニュース!

6月19日の給食で、小松菜パウダーを使用した「小松菜かしわ天」を出しました。

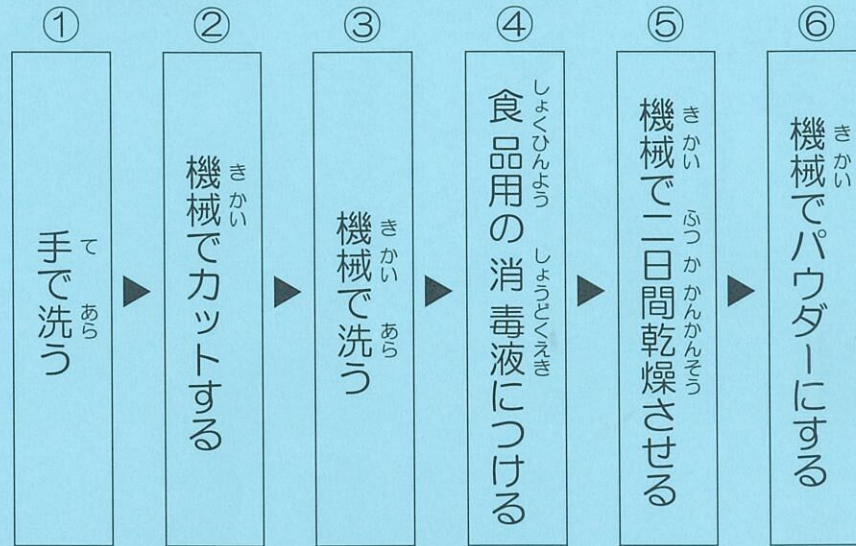
### ～小松菜パウダーとは?～

八潮市が誇る新鮮でおいしい「小松菜」を粉末(パウダー状)に加工したものです。給食では、小松菜パウダーを使った新しい献立が登場する予定です。楽しみにしててくださいね。

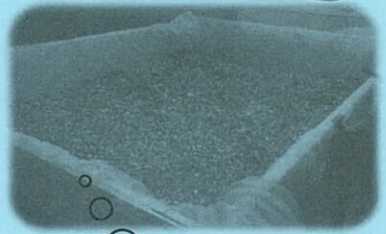
八潮市ふれあい農産物直売所で購入することができます。



### ～小松菜パウダーが作られるまで～



さらさらの粉になります



小松菜を乾燥させている様子です。

### おうちの人と作ってみよう!

## 野菜のカラフルマグカップケーキ

### 小松菜パウダー × 枝豆 ケーキ

材料 (1人分)	分量
ホットケーキミックス	75g
卵	25g (卵半分程度)
砂糖	15g
バター(室温に戻しておく)	15g
牛乳	50g
小松菜パウダー	1g
枝豆(さや付き)	40g (30粒程度)

#### 作り方

- 枝豆を洗い、茹でて粗熱をとり、中身を出しておく。
- ボウルにふるいにかけたホットケーキミックス、卵、砂糖、バターを入れて泡だて器で混ぜる。
- ②に牛乳を加え、だまがなくなるまで混ぜ、小松菜パウダーと①の枝豆の3分の2(20粒)を加えさらによく混ぜる。
- ③を耐熱のマグカップに流し入れて、残りの枝豆(10粒)を上に乗せ、電子レンジ500Wで5分程度加熱する。※やけどに注意する

### トマトジュース × コーン ケーキ

材料 (1人分)	分量
ホットケーキミックス	75g
卵	25g (卵半分程度)
砂糖	15g
バター(室温に戻しておく)	15g
トマトジュース(食塩なし)	50g
コーン缶	30g

#### 作り方

- ボウルにふるいにかけたホットケーキミックス、卵、砂糖、バターを入れて泡だて器で混ぜる。
- ①にトマトジュースを加え、だまがなくなるまで混ぜ、コーン缶の3分の2(20g)を加えさらによく混ぜる。※缶を手を切らないように注意する
- ②を耐熱のマグカップに流し入れて、残りのコーン缶(10g)を上に乗せ、電子レンジ500Wで5分程度加熱する。※やけどに注意する

**Point** マグカップにバター(分量外)を塗るとはがれやすく食べやすい!