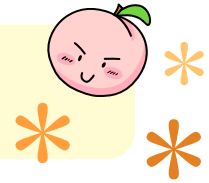


わかたけ汁のお話（中）



わかめとたけのこを使ったすまし汁を「若竹汁」といいます。「若」はわかめ、「竹」はたけのこを指し、旬の食べ物を2種類使った季節を感じられる料理です。

わかめとたけのこは、やわらかいものとかたいもの、海のものや山のもの、鮮やかな緑色とさわやかな白色といった、とても相性が高い食べ物です。

たけのこには、おなかの掃除をする食物繊維や疲れをとるアスパラギン酸などが多く含まれています。わかめは、骨のもとになるカルシウムや成長に欠かせないヨウ素が豊富です。また、わかめのねばねばは、フコイダンという食物繊維の仲間です。

25日 火曜日は、わかめ、たけのこに加え、はんぺん、鶏肉、にんじん、ねぎ、油揚げ、しいたけも使ってわかたけ汁を作っています。旬の食材をいただきましょう。