

吹く風も柔らかな季節となりました♪

# 旬 タラの芽

～桜の咲く季節にタラノキから芽吹く新芽。  
“山菜の王様”とも呼ばれます。

- ✓ 高血圧予防、むくみの改善
- ✓ 整腸作用
- ✓ 造血や貧血予防
- ✓ 胎児の先天異常を予防
- ✓ 糖尿病の予防
- ✓ 老化防止

タンパク質やミネラル、ビタミン、食物繊維などが豊富。  
妊娠中に多く摂りたい、葉酸（造血のビタミン）も多く含みます。  
特有の苦み成分は、糖の吸収を抑えて血糖値を下げてくれます。

## ＜タラの芽の天ぷら＞

材料  
タラの芽…1pc  
油…適量 塩…少々  
※衣 { 薄力粉…大5  
水…大4



- ① 根元の部分にとげがあれば包丁でこそげ取る。
- ② ※を合わせてつけ、180℃の油でさっと揚げて出来上がり♪

### CHECK ＜下ごしらえ＞

※  
付け根の「ハカマ」と呼ばれる部分を外し、根元の固い部分の皮をむく。均一に火が通る様、根元に切り目を入れる。

### CHECK ＜あく抜き＞

さっと茹でて水にさらすだけ♪天ぷらなど高温で揚げる場合は、必要ありません。



油と一緒に摂ればβカロテンの吸収率がアップします！

※  
付け根の「ハカマ」



# 旬 ふき

～「ふきのとう」と「ふき」は同じ植物です。  
ふきは茎、ふきのとうは、花のつぼみ部分です♪

- ✓ 高血圧予防、むくみの改善
- ✓ 生活習慣病の予防
- ✓ 免疫力を高める
- ✓ 整腸作用
- ✓ 造血や貧血予防

カリウムが豊富。食物繊維も含み、香りや苦みには抗酸化作用があります。  
特に葉の部分は、妊娠中に多く摂りたい葉酸を多く含みます。

### CHECK ＜下ごしらえ・あく抜き＞

- ① 葉を切り落とし、鍋の大きさに合わせた長さに切る。
- ② 塩をふり、皮や筋が浮き出るまで転がす（板ずり）。
- ③ 沸騰した湯で約2分茹で、冷水にとる。
- ④ ふきの端からスジをつまみ、スジをむく。
- ⑤ 保存容器に水と一緒に入れ、冷蔵庫で保存する。



### ＜ふきの十ムル＞

材料  
ふき…180g  
塩…小1/3 ラー油…適量  
白すりごま…大1  
焼きのり…お好みで



- ① 下処理したふきは5mmの斜め切りにする。
- ② ①を塩、ラー油で味付けし、白すりごまを和えたら出来上がり♪

### ＜春野菜のほろ苦さ＞

老廃物を排出し、新陳代謝を促進する働きがあるとされています。



## 肝臓をいたわって 春を元気に過ごしましょう！

春になると、「眠気」や「だるさ」感じる事はありませんか？

春が来ると、肝臓はフル活動！冬にため込んだ身体のお廃物を排出させ、全身に栄養素を送り出そうと頑張ります。そこへ、環境の変化などのストレスを感じると、さらに肝臓は疲れてしまい、様々な不調があらわれるのです。

### ＜疲れた肝臓をいたわり、元気になるましょう＞

- ★ 春野菜の毒出しパワーで、肝臓の働きを助けましょう。
- ★ 肝細胞の修復に不可欠なタンパク質やビタミン類を意識して摂りましょう。
- ★ 糖質や脂質の摂り過ぎは、肝臓の働きを低下させるので控えめに。
- ★ 抗酸化作用のある食品を積極的に摂りましょう。 ※ 老化を抑える作用

