

緑が鮮やかな季節になりました。



旬 らっきょう

甘酢漬けやしょうゆ漬けなどにする
とおいしいらっきょう。旬は初夏で、
特有の香りと辛さ、そしてパリッと
した食感が持ち味です。



注目! の栄養素

- ① らっきょうには、**食物繊維**が豊富に含まれています。特に水溶性食物繊維が多く、らっきょう100gあたりの含有量は18.6gで**ごぼうの3~4倍**に当たります。水溶性食物繊維は**コレステロールの吸収を抑制**したり**血糖値の上昇を抑える働き**があるといわれるので生活習慣病の予防に効果が期待できます。
- ② らっきょう特有の香りは玉ねぎにも含まれる**硫化アリル**の一種「**アリシン**」によるものです。アリシンは**血行促進**や**疲労回復**、**免疫力アップ**などの作用があるといわれています。

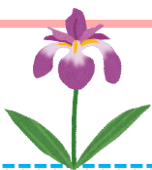
らっきょうの天ぷら

- 【材料 (2~3人分)】
- ・らっきょう…100g
 - ・卵 … 1/2個
 - ・小麦粉 … 40g
 - ・揚げ油 … 適量



【作り方】

- 1 らっきょうの茎の先とひげ根を切り落とし、薄皮に軽く切り込みを入れる。ボウルに入れて水をそそぎ、こすり合わせるようにして洗いながら、薄皮を除く。
- 2 薄い塩水に30分ほどつけ、水気をしっかり切る。
- 3 ボウルに卵を割りほぐして冷水 (1/4カップ) を加え、よく混ぜる。小麦粉を加えてざっくりとひと混ぜする。
- 4 (2) に薄く小麦粉 (分量外) をまぶして (3) にくぐらせ、170℃の油でカラッと揚げる。



こどもの日は、1948年の「国民の祝日に関する法律」の制定当初に定められた、国民の祝日のひとつです。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を図るとともに、母に感謝する」日とされています。



《こどもの日に食べるものといえば・・・》

- ちまき：「笹巻き」とも呼ばれ、端午の節句の供物として中国から伝わったといわれています。子どもの健やかな成長を願って食べられます。
- 柏餅：柏は、昔から神聖な木としてまつられてきました。また、柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、親から子、孫へと命がつながる縁起物として考えられ子どもの日に食べられるようになりました。