

シュガーレディの 食育かわら版

季節を味わう日本の心を。

「初物を食べると75日寿命が伸びる」などといわれます。旬の食材には、なにやら不思議な力が潜んでいるようです。季節外れの食材があふれ、旬が分かりにくくなってしまった近年の日本。自然の恵みを意識し、食材本来の味を知るといふ食育の観点から、もう一度「旬」について考えてみましょう。

旬はなぜ美味しい。

野菜や魚介類をはじめ、生命あるものには、その生命を最高に輝かせる旬があります。土壌や気温など育つ環境が最高の条件となり、収穫量も豊富になる旬のものは、勢いがあっておいしく栄養価も豊富。そればかりか旬のものは医食同源の食材そのもの。春のものは冬の間にたまった老廃物を排出して新陳代謝を活

発にし、夏のものは体を冷やし、冬のものには体をあたためられる作用があります。旬をいただくことは、心身のバランスを保つ上でもとても大切なことなのです。半世紀前までの日本は、旬ごとにとれたその土地のものを食べていました。それが日本が長寿



日本だからこそ味わえる四季

昔の日本人は、この四季の移り変わりの中で、それぞれの季節の旬のものに舌鼓を打っていた。叔母の料理研究家の榊淑子がいとも私に言っていた言葉を思い出します。最高の旬の味というのは、それぞれの季節で約1ヶ月半です。冬場のみかんなら、みかんが一番出回っていて一番安くなる時、この時が食べ頃ですよ。お寿司屋さんでも旬のものを知っていて、それを握ってもらいなさい。それが一番安くてもいいはずですよ。

今回は春の旬のものをお知らせしていきましょう。野菜ならば竹の子、蒔、独活、菜の花、新じゃが、新たまねぎ、さやえんどう、セロリ、クレソン、空豆、萬。魚貝ならば、初鰹、鱧、さより、白魚、あさり、はまぐり、いじだこ、しらす干し、わかめ、赤貝、青柳。

今は便利になっていつの季節のものでも食べることが出来ますが、当然シュガーレディの商品も旬の一番おいしい時のものを冷凍にしています。念のため。

シュガーレディ 代表取締役 佐藤啓次郎

※この原稿は2006年3月に書かれたものです。

第三回 食卓塾



旬の上手な味わい方

旬の食材は持ち味で勝負。

日本食は、旬のものを活かす料理。旬のものは滋味豊富で、味わい深く、シンプルにいただくのが一番のごちそう。調味料は極力控えめにし、香りも味も引き立つ調理を。野菜はゆでてお浸しにしたり、蒸し煮や重ね煮に。野菜のうまみだけで充分おいしいダシになることを覚えておきましょう。魚はまずはお刺身で。軽く塩をして焼き魚に。サバなら味噌煮もおいしいですね。

旬の目利きになりましょう。

旬のものは、そのときに体が求めるおいしさと栄養そのもの。子供の頃からきちんと舌に覚えさせてあげましょう。味覚とそのときに食べるべきものを選ぶ目を養うことは最大の生活習慣病予防策。旬

のものは姿形が一番美しいもの。お子様と一緒に旬の野菜や魚を手に取り、そのいとしさと頼も

しさに触れ、素材で季節を感じる心を育ててあげましょう。

旬の味を閉じ込めて。

旬を上手に味わうには、穫れたてばかりとは限りません。美味しい旬は、冷凍でも充分味わうことができます。冷凍では、一番旬の時期に出盛りの食材を瞬間凍結するため、旨味や栄養分がそのまま中に閉じ込められます。食べる時はズレていても、本当の旬の味がいつでも楽しめるわけです。



旬の食材と栄養。

世界一を誇った所以でもあったのです。ところが、伝統的な食生活を失った今の日本は生活習慣病大国。今こそ旬の大切さを知り、旬をおいしくいただく食卓を始めましょう。

旬のものは、栄養価が高い、いわば自然のサプリメントであり、生薬。しかし、促成栽培などによって人工的に作られた野菜の栄養価は自然のもの2/3程度。食材によっては半分1/3程度しかありません。例えば、冬のほうれんそうは、夏のものに比べビタミンCの含有量が約3倍もあります。一番おいしく、そのうえ安い。三拍子そろった自然の旬のものを賢くどんどんいただきます。



魚の旬・野菜の旬

魚の旬は、魚が産卵する前に餌をたくさん食べて脂が乗っている時期。野菜の旬は生命力が充実し収穫量が増す時期。出始めの「走り」、最盛期の「盛り」、そろそろ終わりになる「名残り」があり、栄養価が一番高いのが「盛り」です。南北に長い日本列島は、春から夏にかけての旬は桜前線のように北上。秋から冬の旬は南下と覚えておきましょう。



服部先生の食育一言(二)

日本の伝統的食文化は子どもたちを救う救世主。旬を盛り込み味わい豊かな食卓を。