



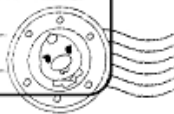
しょくいんレター



寒さの中にも春の気配が感じられる季節となりましたね。

1年間、子どもの食に関わる情報を発信させていただきました。

これからも皆様に喜んで頂ける給食の提供に努めて参ります。



食べられる花を探してみよう

野菜には葉や茎、実を食べるものも多いですが、中には花や花のつぼみを食べるものがあります。特に冬から春への季節の変わり目に出回る菜の花やふきのとうは、ほろ苦い味で一足早く春の訪れを知らせてくれます。他にもどんな「食べられる花」があるのか、探してみましょ。

菜の花



アブラナ科の花のつぼみや花芽の付いた先の茎を食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミンAのほか、ビタミンCや成長期に欠かせない鉄もたっぷりです。

ふきのとう



ふきの花のつぼみを食べます。雄花と雌花のつぼみがあります。

このふきのとうが伸びて花が咲くと、今度は地下茎から葉が別に伸びてきます。その茎も食べられます。

ブロッコリー カリフラワー



どちらも花のつぼみを食べます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白くなったものです。

パンジー



食用で栽培されたものを生のまま、ケーキやサラダの飾りに使います。

エディブルフラワー(食べられる花)とも言われ、他にもペゴニア、ナスタチウム、バラ、パーペナ、ポリジなどがよく知られています。

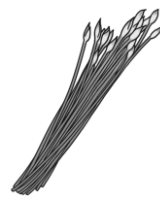
さくら



八重桜の花びらを塩漬けにして食べます。桜茶や桜湯、また塩抜きをして、お吸い物のたねに使う

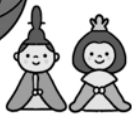
を演出したり、あんぱんなどの上にあしらったりします。また大島桜の葉も塩漬けにして、桜もちなどに使います。

花にら



にらのとうが立ち、花芽の付いたものを食べます。つぼみが開かないうちに収穫します。中国料理などでよく使われます。園芸用の「ハナニラ」とは別のもので

はまぐり



はまぐりの貝殻は、ぴったりと合わさるものはどんなに探しても同じ貝のものだけです。そこからかけがえのないペアに例えられ、3月3日のひな祭りでは、良縁を願い、はまぐりのお吸い物(潮汁)が行事食として作られます。

はまぐりからはとても上品でおいしいだしが取れ、赤ちゃんの生後100日目を祝いお食い初め膳の汁物にも用意されることがあります。血液を作るのに欠かせない鉄やビタミンB12を多く含み、貧血予防にも効果的です。



かながわキンタロウが お弁当を届けてくれました

神奈川県PRキャラクターかながわキンタロウが、弊社クッキングセンター湘南工場に来てくれました。ここで作られたお弁当給食を幼稚園に届けるまでの様子が、YouTubeの県公式動画チャンネル『かなちゃんTV』で公開されています。ぜひチェックしてみてください。



YASUDA Co., Ltd

