

知っておきたい！旬の食材のいいところ

今月は、旬の食材についてお話します。

旬の食材とは、季節に応じて食べ頃を迎える食材のことをいいます。

最近肌寒い日が続く、季節の移り変わりを感じますが、
食材も同じように季節に応じて変わっていきます。

旬の食材には、“美味しい！栄養たっぷり！価格が安い！”という特徴があります。

旬の食材は、うま味が多いため味を濃く感じることができます。
また栄養豊富で、収穫量も多いことから手ごろな価格で買うことができ、
私たちにとって嬉しいことづくしです。

冬にかけての旬の食材は、

農産物：小松菜、ほうれん草、人参、大根

海産物：カタクチイワシ、マサバ、ヒラメ、キンメダイ、ブリ、のり などです。

旬の食材を食卓に取り入れて、体にとって効率の良い栄養補給をしていきましょう！