

3月

第28回

木々の芽吹きに春を感じるこの頃です。

3月といえば雛祭り。

雛飾りの雛人形の両脇に、やさしい光を放つ雪洞(ぼんぼり)は、もともとは「せつとう」と呼び、いつしか照明器具として、あかりがほのかに見えることから「ぼんぼり」と呼ばれるようになったそうです。(暮らしの歳時記より)

～ ちらし寿司 ～

シーチキン…油を切り、甘辛く煮る(お手軽です!)

菜の花 または ふき … 春を感じます♡

にんじん、仕上げに綿糸卵と桜でんぶ器で作ってみてはいかがでしょう。

“菜の花”

Bカロチン、ビタミンB群・C・E・Kなどのビタミン類や、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維など、豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。特にビタミンCは、ほうれん草の4倍も含まれています!! 葉酸や鉄分といった不足しがちな栄養素も野菜の中でトップクラス! 積極的に食べていただきたい食材です。

ちらし寿司と一緒に「若竹汁」(たけのこ・わかめ・あれば木の芽を添えて…)も、いかがでしょう♡

今年の2月の寒さは格別でしたが、早春の息吹を感じる昨今、どうぞお健やかにお過ごしください。



NORITOMI

ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

H P: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 堤・新開