

旬を味わう大切さ

旬の野菜には、その時期を乗り越すヒミツが隠されています。
それぞれの旬の時期にそれぞれの野菜、
春には春、夏には夏の野菜を食べると、
きちんとその季節を乗り越える力がつきます。

そして、その作物に一番適した時期に作られた野菜は、無理や無茶がありません。
農薬や化学肥料を余分にやる必要がなく、安心安全。
その上中身が一番つまっておいしく、栄養的にも優れています。
それが自然の野菜のすごいところです。

春・夏

冬、熊やカエルばかりでなく、人間も細胞、組織レベルでは活動力が低下し、
一種の冬眠状態に入っています。

春に山菜やアスパラガスなど「芽もの野菜」を食べるのは、
それらに含まれる苦味成分、アルカロイドによって、
眠っている細胞、組織にカツを入れ、目覚めさせるためです。

夏は「ぶらり野菜」が旬です。

暑いから新陳代謝が乱れがち、

そのときにビタミンAやCの多いトマトやピーマンをたくさん食べる。

さらに暑いと水分を多く取り、しょっぱいものが欲しくなる。

このときにキュウリやスイカを食べると、カリウムが塩分をおいだしてくれる。

だから夏は「ぶらり野菜」です。

秋・冬

秋には「巻き物野菜」。霜の当たったハクサイやキャベツのおいしいこと。

冬になると、「土付き野菜」そして「青菜」です。

なぜ冬に青菜を食べるのか、簡単です。

暮れから正月にかけて私達はご馳走を食べます。酒を飲み煙草を吸う。

冬の青菜を食べると、青菜のクロロフィルが黒くにごった血液を、

真っ赤なサラサラした血液に浄化してくれるのです。

だから、冬に青菜を食べる。

これが私たちの体がもとめている、旬の野菜です。



フーズバラエティすぎはら 取締役店長 杉原俊明

■日本ベジタブル&フルーツマイスター協会
アクティブマイスター(野菜ソムリエ)

■札幌商工会議所
北海道フードマイスター

■日本調味料マイスター協会
調味料ジュニアマイスター

■青果物健康推進協会
ベジフルティーチャー



〒064-0951

札幌市中央区宮の森1条9丁目3-13

TEL:011-642-7937/FAX:011-641-4585

URL <http://www.f-sugihara.com>