



しゅんのものって
おいしいね。

つくし!
みつけた。



あらび!
みつけた。



「さんさい」
みつけた。



たらめ
みつけた。



うど!
みつけた。

ぽんぽんニュース 2026.3



名阪食品株式会社
<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>
〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1
Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「しゅんのものっておいしいね」の中から
「みつけた! はるのしゅん」をピックアップ!



つくしを
食べた事ある?

これは山ウドだよ

- 旬の食材「山菜」の色々を紹介しています。
- 春になると、夏に向けて冬の間にたまってしまった脂肪を排出する為に良い食材が旬を迎えます。旬の食材をとる事によって、夏の暑さに対応できる体づくりが出来るようにするためです。
- 子供にとって山菜は苦く感じられる事もありますが、機会があれば挑戦してみてください。

旬を感じにくい時代に“旬”を感じやすい食材「山菜」

食材の“旬”と言うものが、農業の発達や流通の発達によってなくなってきたと言われていますが、最近また巷では“旬”と言うものを見直す動きがあります。

スーパーでも、寒さがやわらぐ頃になると、タラの芽、こごみなどいろいろな山菜が並べられます。これを見つけると“春”を感じませんか?

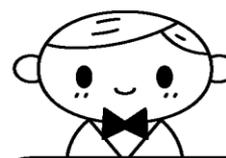
最もポピュラーで春を代表する山菜がつくしではないでしょうか。どこにでも群生しているので御馴染みなのですが、摂って食べる事は…あまりないと言えますね。昔は採って食べたことがよくあったように言われていますが、飽食の時代だからでしょうか? 特別美味しいというものではないからでしょうか…見かけても食べる機会がほとんど無い旬の食材の代表でもあると言えます。

子供も良く目にする食材(食材と認識していないとは思いますが)ですので、どんな風に食べるのかをご紹介します。まずは、つくしの下ごしらえです。はかまを取って洗浄します。洗浄していると緑色の胞子が大量に出てきますが、これがつくし独特の苦みになります。洗浄したら後は調理です。天ぷらなどでも美味しいのですが、しょうゆベースで煮たつくしの佃煮やそれを混ぜた「つくしごはん」が人気があるそうです。

子どもにとっては「大人の味」で受入れにくいかもしれませんが、是非今シーズンは一度山菜を食べる機会を作ってみてはいかがでしょうか?

おとなの ぼんぼんニュース

2026.3



本来の姿をみせよう

旬がわかりづらくなった現代の食生活。季節感を持つ旬の食材を選び「味わう心」を育てると共に「本来の姿」を知ることもとても重要です。どんな風に成長していくのか。どんな風に実をつけるのか。見たり、嗅いだり、触れたりしながら子どもが「知る機会」を増やしてあげましょう。

食のことわざ

「ウドの大木薪にならず」

うどの茎は高さが2メートルにもなるが、芯が抜けて薪にはなりません。

からだばかり大きくて役に立たない人、また、丈夫そうに見えて病気がちな人をたとえていうことわざです。

「うどの大木柱にならぬ」とも言います。

少しばかりおおげさに感じない事もないですが、これもやはりウドの特徴からとどりに着いたことわざですね。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683