

6月1日(木)はふるさと食材の日「山菜うどん」です!

6月1日の山菜うどんでは占冠山村産業振興公社さんの「ふき」「根曲がり竹」「わらび」、デイセンター芽ぐみ野さんの「油揚げ」を使います。ぜひ、この機会に地元の味を楽しんでもらえると嬉しいです!



根曲がり竹

根曲がり竹は5月~6月が旬でこの時期に食べると、とても美味しいです。また、食物繊維が豊富で栄養たっぷりです!



わらび

わらびに含まれるビタミンB2には炭水化物、脂質、タンパク質の三大栄養素の代謝を促進する効果が期待できます。

ふきは食物繊維や骨の生成に必要なカルシウム、カリウムが豊富です。また、花粉症を改善する働きにも期待されています。



ふき

北海道で採れ、占冠村で加工された「ふき」「根曲がり竹」「わらび」を使用します!



油揚げの作り方



豆腐を並べて切って...



じっくり揚げて...



うらがえ裏返して...



完成

詳しくはこちらのQRコードを読み取ってみてね☆

