



6月6日（木）は、ふるさと食材の日「山菜うどん」！



6月6日の山菜うどんには、^{しむ}占冠山村産業振興公社さんの「^{ふき}ふき」「^{ねま}根曲がり竹」「^{たけ}わらび」、^めデイセンター芽ぐみ野さんの「^{あぶら}油揚げ」を使います。生産者さんに感謝して、^{せい}地元の食材を味わって食べましょう！

ほっかいどうと
北海道で採れ、
しむかっがむら
占冠村で加工
された「ふき」
「ねま
根曲がり竹」
「わらび」を
しょう
使用します。



ふき

ふきは天然ものであれば
3月～6月が旬の山菜です。
骨をつくるのに必要な
カルシウム、カリウムが豊富です。



ねま
根曲がり竹

根曲がり竹は5月～6月が旬の
山菜です。
食物繊維が豊富で、やる気や
集中力を高めてくれる効果
があります。



わらび

わらびは3月～6月が旬の山菜です。
「発育ビタミン」ともよばれるビタミンB₂
が含まれ、たんぱく質、脂質、炭水化物の
三大栄養素を、元気に活動するための
エネルギーに変えてくれます。

豆腐がどんどん
膨らんでいくよ！

油揚げの作り方

大豆を丸ごと使った豆腐で
作っているので栄養満点！



豆腐を並べて切る



低温の油でじっくり揚げる



高温でパリッと仕上げる



完成！

油揚げの作り方をもっと
詳しく知りたい方は
こちらのQRコードを
読み取ってみてね☆

