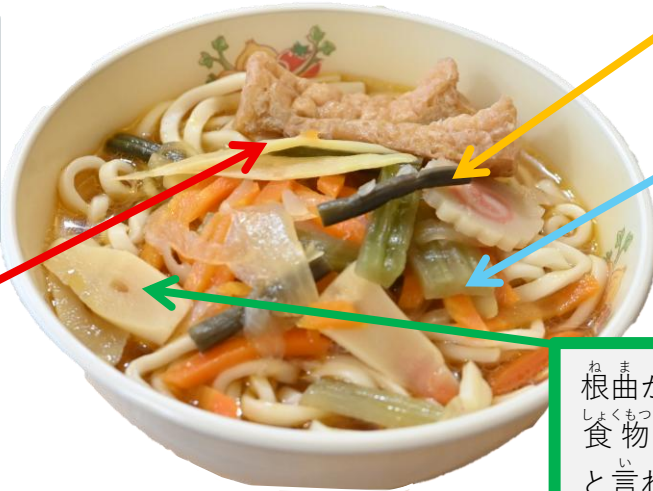


6月18日（木）は、ふるさと食材の日「山菜うどん」！

6月18日の山菜うどんには、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。生産者さんに感謝して、地元の食材を味わって食べましょう！



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。



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。

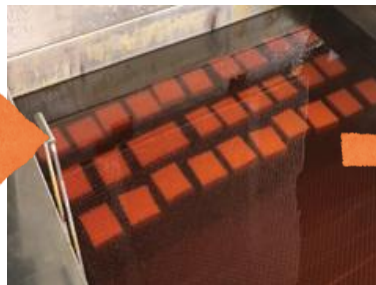
ふきは天然のものであれば3月～6月が旬の山菜です。骨をつくるのに必要なカルシウム、カリウムが豊富です。

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ると言われており、チロシンが豊富です。

油揚げの作り方



豆腐を切って並べる



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！

油揚げの原料の大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維など様々な栄養が豊富です。

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ね！

