

## 春の山菜

春にはふきのとう、せり、たけのこをはじめとした山菜がたくさんあります。

昔から「春には苦みを盛れ」といわれています。

実はこの苦みにこそ、冬から春の体が変わるメカニズムをスムーズにする働きがあるのです。

春一番に顔をだすふきのとうやたらの芽など、山野に自生して食べられる植物を山菜と呼んでいます。本来は栽培されないもの、それゆえに特有の苦みや香りが強く、春の体に必要な植物なのです。

春の山菜には抗酸化力の高いポリフェノール群が豊富に含まれています。

苦みや香りを含んだ春の山菜を上手に取り入れ、冬の間体内に溜まった老廃物や脂肪を排出しましょう。

上手に体内の熱を取り除くことは、春先の疲れやだるさを取り去り、そしてやがて訪れる暑い夏を、元気に乗り切る体を作ってくれます



第6号  
3月19  
日号

## 桜まつりのこと

4月上旬から中旬にかけて、偕楽園や千波公園で開催されます。

ソメイヨシノやシダレザクラなど

千波湖では約750本もの桜が咲き競います。

期間中は、千波湖周辺の桜のライトアップ、ボンボリ装飾、お堀の桜ライトアップなどが行われます。

是非一度足を運んでみてはいかがでしょうか？



青果 佐川さん 会心の作品  
春をイメージした春満載お弁当です！なんと  
といっても薄焼き卵で作った巾着おむす  
びが本当にきれいです(^\_^)巾着の飾り止  
めはなんと人参を使って作ったそうです。  
そのアイデアにも脱帽です！



今回は旬の食材を使った1品を  
入れてもらいました！春らしい  
彩り鮮やかなお弁当がいっぱ  
いです！

ハムとにんじんを使ったお花も美しいで  
すね～。菜の花の白和えも旬の食材を  
使った一品です。野菜もたっぷり使って  
いて、栄養バランスも良さそうです。こ  
んなお弁当を持ってお花見にでも行き  
たいですね～(^0^)/

鮮魚 綿引さん 会心の作品  
今回のテーマ、旬の食材を満載したお弁当  
です！グリーンピースを使った豆ごはんはまさに  
春って感じがしていいですね～



しらすの玉子焼き、菜の花のおひたし、鯛  
の塩焼き、ちょっとわかりづらいですが、あ  
さりの味噌汁までついてます！旬の  
食材、しかも魚貝類を使ったおかずが3  
品！さすがは鮮魚スタッフならではの会  
心のお弁当です(^0^)/

レジ 佐藤さん 会心の作品  
今回も工夫を凝らして参戦してくれました！  
パイ生地を使った新たまねぎのキッシュとい  
うオシャレなお弁当です(^\_^)左下の新じゃがのた  
らこ和えも美味しそうですね～(^0^)/



ハムとチーズを使った花びらも綺麗で  
す！サラダはベビーリーフと旬のウド  
を使った春サラダです(ウドって独活と  
書くて知ってました?)^\_^: 下のお弁  
当を彩っているパプリカは益子チーフ  
からの差し入れだそうです(^v^)

鮮魚 宇野千一さん渾身の作品  
春のかき揚げ弁当です！玉ねぎと人参、ホタテを使ったかき揚げを天つゆにつけています。とても美味しかったですよ～(〇)／



チーズイン竹輪の磯辺揚げも美味しそうですね～。ちくわを揚げると美味しいですよね(〇)／

あぶら花のおひたしには辛子酢味噌と辛子マヨネーズのトッピング！味噌とマヨの相性はばっちりです！

精肉 清水さん渾身の作品  
鶏もも肉の照り焼き弁当です！煮物に野菜にお肉とバランスが取れたお弁当ですね～(〇)v照り焼きのトッピングのごまも一振りするだけでオシャレになります！



レジ 須藤さん渾身の作品  
おかずたっぷり弁当です。メインはピーマン肉詰め、しいたけ肉詰め、ダフル肉詰めです。なんと椎茸の匂いは春と秋だとか(v)



新じゃがのマヨ醤油炒めとアスパラベーコン巻も旬の食材の一品ですよ～(〇)／

次回は是非ともパンつながいでハンバーガーにチャレンジしてほしいですね～関根オリジナルハンバーガー(〇)／

惣菜 関根さん渾身の作品  
変化球関根のお弁当はサンドイッチです！春きゃべつとランチョンミートとこれまた一筋縄ではいきません(〇)！



田子森店長渾身の作品  
CGCのふれあい交差点メニューの牛肉とたけのこのステーキ弁当です(〇)♪もう一品は春きゃべつと新じゃが&たけのこの旬菜炒めで一す(〇)



ホタテの煮付けがさりげなく入っているとところがお母さんのお弁当らしいですね(v)

4月5日のイースターにちなんでデビルエッグを作ってみました(〇)♪お味の方は…。

チェッカー 益子さん渾身の作品  
彩り鮮やかな春爛漫弁当です！菜の花やパプリカの彩りがきれいですね(〇)v鯛めしの予定がハズニングで普通の混ぜご飯に…(〇)！



惣菜 三浦千一フ澤身の作品  
またまた今回もやってきました新幹線弁当！なんとタイムリーな北陸新幹線かがやき号もピットインです(^\_^)



定番のアスパラのベーコン巻に可愛い玉子焼き！出来ればもう一品欲しいところです(^v)

ご飯はホタテを使った炊き込みご飯です！いいだしが出て美味しそうですね～(^o^)/

レジ 大澤さん澤身の作品  
ちいめんじゃことわかめごはん弁当です！うちの子供もちいめんじゃこもわかめも大好きです(^\_^)小さい子供も喜びそうです！



レジ 高木さん澤身の作品  
海苔とソーセージ、チーズで作ったネコキャラ弁当です。ついでにネスミもいると楽しいですね。次回、お願いします(^v)



新じゃがを使った肉じゃがです！オーソドックスな煮物、いいですね～(^v)

旬の生海苔を使ったかき揚げだそうです。見た目からも美味しそうですね～(^\_^)v

鮮魚 齋藤さん澤身の作品  
水戸の梅？使用、かいかい梅ごはん弁当です(^\_^)齋藤家秘伝の玉子焼きもしっかりと入っていますよ～(^o^)/



参加者募集中！



参加者募集中！

