



アスパラガス



江戸時代にオランダ船から鑑賞用として日本にもたらされ、明治時代から食卓に登るようになります。主な産地は、蝦夷富士と呼ばれる羊蹄山（ようていざん）山麓に点在する真狩村やニセコ町、俱知安町など。太くて甘いのが特徴です。太陽に当てたグリーンアスパラ、盛り土して光を当てないホワイトアスパラ、蘭越町では、アントシアニン色素の多い紫アスパラの生産も。※アントシアニン：ポリフェノールの一種

グリーンアスパラガスの栄養成分として見逃せないのがアスパラギン酸。β-カロテン、ビタミンA、B1、B2、C、Eも豊富。ホワイトアスパラガスは栄養価は低いですが美しい食材です。

今月の一句

四季
歳時記

端午の節句

五節句の一つで、奈良時代から伝わる風習です。

古くから邪氣祓いの力があるとされていた菖蒲と葉草の蓬（よもぎ）を軒に挿し、厄災を祓って穢れを浄化していたことなどと、中国の端午と結びつき端午の節句に。

江戸時代から端午の節句は武士の流れを汲み、男の子の誕生や成長を祝う行事として認識されていました。

鯉のぼりは「黄河の竜門と呼ばれる急流に、登れたのは鯉だけで、登り切った鯉は竜になった」という中国の故事が元となっており、男の子の出世を願う意味に。

鯉は、清流に限らず環境がよいとは言えない池や沼でも生きていける生命力の強い魚でもあります。

柏餅に使われる柏は、古くから神が宿る木とされていて、新芽がないと古い葉が落ちないため、子孫繁栄を象徴。

粽（ちまき）は、屈原の靈供え物が悪龍に盗まれないように悪龍が嫌いな棟樹の葉で餅を包んだものを五色の糸で縛ったという逸話から来ています。

蝦夷桜
笑顔そろえて
ジンギスカン

花見の時にジンギスカンをする全国的な北海道の風習は、おいかかな北海道ならでは

「ときわ市民ホール」にて37名の参加者の熱心な研修会となりました。知識研修では、食で、サルモネラ菌や0157、ノロウイルス菌などの原因や潜伏期間、症状や予防方法を学びました。

調理はしっかりと

法を学びました。

行くことを強くすすめることにとることで

す。お客様から食中毒の症状が出たと言わ

れた時は、必ず病院へ

行くことを強くすすめることにとることで

す。お客様から食中毒の症状が出たと言わ