

4月1日現在、鶴岡市には97人の避難者が滞在しており、福島県77人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在1,706人が避難者登録されています。

春本番、桜の便りが次々と聞かれるようになりました。また、街の店先には春の山菜が、たくさん並び過ぎしやすい季節となりました。今回は、春の山菜の特徴と食べ方についてお知らせします。

## 旬の味

# 「春の山菜」



春の山菜には独特の苦味があり、この苦味が春を感じさせてくれます。実はこの苦味やえぐみが、からだにとってもよいものなのです。山菜を食べると、天然の苦味や辛味が冬の間にも縮こまっていたからだに刺激を与えて、体を目覚めさせ、活動的にしてくれるといいます。「春の料理には苦味を盛り」ということわざもあるそうです。

この苦味成分は、抗酸化作用のあるポリフェノール類で、新陳代謝の促進や、活性酸素を除去し、老化の進行を遅らせる働きがあります。

また、山菜にはビタミンも豊富なものが多いのも特徴で、昔は、冬場は葉もの野菜が不足するため、春にビタミン補給をするという効用もあったと言われていました。

**わらび** わらびはアクが強いので灰などでアク抜きをし、水にさらしてから使います。おひたし、みそ汁の実、和え物などに。

**うど** 山うどは、捨てる部分は全くなく、葉や新芽の部分は天ぷらに、茎は酢水に浸してアク抜きし、そのまま食べられます。サッと湯がいて酢みそ和えに。煮物、炒め物などに

**たらの芽** たらの芽はアクが強く、香りも高く食べごたえがあります。小さいものは天ぷらで、少しひらいて大きくなってしまったものは、ゆでてごま和えなどに。

**ふきのとう** 春を待ちかねたように雪の下からちょこんと顔を覗かせ、最も早くから収穫できるのがふきのとうです。天ぷらにして、塩でシンプルに食べるのが定番

**月山筍** 月山山麓で採れる月山筍は、身が柔らかく、風味、歯ざわりとも最高で、とくに採れたてのお汁は絶品です。

**こしあぶら** 苦みが強く香りもあるので、天ぷらが一番。苦みが油で和らぎ、コクとなります。炒め物にも適しています。バター炒めもおすすです。

**ここみ** アクや臭みがないので、下準備の手間がかからず、おいしい食べられます。天ぷらはもちろん、程よいぬめりがあるのでゴマやクルミ、マヨネーズなどを使った和え物に。

**うるい** くせやアクはないので食べやすい山菜です。独特の歯ざわりとぬめりが特徴で、歯触りを楽しむならおひたしやサラダ、浅漬けに。ぬめり感を生かすならみそ汁の実や和え物に。



## 【 4 月 の 予 定 】

<p>4/6 月</p>	<p>4/15 水</p>
<p>7 火</p>	<p>16 木</p>
<p>8 水</p>	<p>17 金 <b>法律無料相談</b>(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>
<p>9 木</p>	<p><b>こころの健康相談</b> 13:30~14:30 15:00~16:00 会場:にこ♥ふる</p>
<p>10 金 <b>法律無料相談</b>(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00~18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648</p> <p><b>こころの健康相談</b> 13:30~14:30 15:00~16:00 会場:にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p>18 土</p>
<p>11 土 <b>週末寺小屋</b> 13:30~15:30 会場:にこ♥ふる 3階 小会議室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。  ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p>	<p>19 日</p>
<p>12 日</p>	<p>20 月</p>
<p>13 月</p>	<p>21 火</p>
<p>14 火 <b>避難者相談会</b> 12:30~15:00 会場:鶴岡市役所別棟 2号館 22号会議室 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>22 水</p>
<p>15 火</p>	<p>23 木</p>
<p>16 水</p>	<p>24 金 <b>法律無料相談</b>(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>
<p>17 木</p>	<p><b>こころの健康相談</b> 13:30~14:30 15:00~16:00 会場:にこ♥ふる</p>
<p>18 金</p>	<p>25 土</p>
<p>19 土</p>	<p>26 日</p>
<p>20 日</p>	<p>27 月</p>
<p>21 月</p>	<p>28 火</p>
<p>22 火</p>	<p>29 水 <b>祝日(昭和の日)</b></p>
<p>23 水</p>	<p>30 木</p>

