

しゅんさい通信

JAF福岡市食養福祉課 ☎11-2065 3.3.30

もうすぐ
旬

6月 旬菜キッチン料理教室

美味

らっきょう漬

「らっきょうの甘酢漬」らっきょうの旬は5月～7月。ふにちも開けた時の「スッパ!!!」という感覚。シャキッと歯ごたえ。体に良いと言われ、1日4～5粒が摂取の目安とされていますが「うっつい」ポリポリと箸が進んでしまいます。今回はそんな魅力あふれる「らっきょう」の効用について紹介します。



高血圧の緩和

夏バテ防止
疲労回復

「フルクタン」
血糖値の上昇を
抑える

便秘の解消

アンチエイジング
効果

コレステロールも
下げる

免疫力の向上

「ジアラリルズルフィド」
ガン発症も抑える酵素

「スーパーに売ってるのも美味しいけど、
添加物が気になるに。自家製は安心して
食べる事が出来ますネ。」という嬉しい声も。



6月の旬菜キッチン料理教室を開催予定です。
4月中旬以降から募集を開始します。応募方法は下記をご覧ください。

メールマガジン登録のお知らせ

以前よりお知らせしておりましたことより「5月開催料理教室」よりメールマガジン登録者のみ参加応募が可能となり、チラシ、電話などの方法でのお受けが出来ません。4/18迄にメールマガジンの登録が完了された方へ6月開催料理教室のご案内をお届けしますので、まだ「登録が済んでいない方」は下のQRコードよりJAF福岡市のHPをご覧ください。お早目にメールマガジン会員登録をお願いします。

<QRコード>



編集後記

我が家の「らっきょう漬」は、母の旬菜キッチン料理教室で学んだレシピの1作にものす。毎年母が作ってくれてるので今年も母から教わりながら「我が家のらっきょう漬」にチャレンジしてみようかと考えてます。本当に美味しいんですね。これまた「食」もお酒もすすみます。

成瀬