

美しい四季が息づく国、日本。

春夏秋冬、季節ごとに「食べ頃」を迎える食材を、  
日本人は昔から「旬のもの」と呼んで親しんできました。

南北に長い日本列島では、旬の時期は地域によって微妙に異なります。  
春から夏にかけての旬は、ちょうど桜前線のように日本列島を北上していきます。  
日本人は「初もの」が食卓にのぼることで、四季の変化を感じてきました。  
「旬のもの」は一年でもっともおいしく、  
その季節に必要な栄養素をたっぷりと含んでいます。  
最盛期の食材の栄養価は、出始めの時期の3倍から5倍もあるとも言われるほど。ところが、最盛期は、桜の花のように一年のうちわずかな期間しかありません。  
「旬」という漢字は、もともと10日という意味。  
「旬」は、その食材が最も良い時期の10日間を意味する言葉だったのです。  
最近では、輸入やハウス栽培などで一年中食材が出回り、本来の「旬」は分りにくくなってしまいましたが、「旬」をきちんと知り、素材そのものの味をおいしく楽しみたいですね。

「だし」のうま味を上手につかって、  
おいしく、栄養たっぷりの  
「海の旬」、「山の旬」の味を  
楽しみませんか？  
味の素<sup>®</sup>は、四季の和食づくりを  
応援します。



瞬