一旬一会。

一年に一度しか訪れない旬の季節に、ふたつの食材が結ばれる。それは、日本の食卓を舞台にした、運命の出会いなのかもしれません。

春　ワカメ×タケノコ「若竹煮」

タケノコに含まれるチロシン、
ワカメに含まれるヨウ素は、体を目覚めさせ、
新陳代謝を活性化します。

夏　ニシン×ナス「鰊なす」

煮汁に溶けだしたニシンの
DHAやEPAをたっぷりと含んだナスは、
消耗しがちな夏の体を支えます。

秋　イカ×サトイモ「いかと里芋の煮物」

サトイモに豊富に含まれる食物繊維、
イカに含まれる疲労回復効果の高い
タウリンが、体調を整えます。

冬　ブリ×ダイコン「ぶり大根」

ダイコンに含まれるビタミンCは、
ブリに含まれるタンパク質からコラーゲンが
生成されるのを助けます。

旬の食材を組み合わせる「出会いもの」は、栄養学的にも理にかなった調理法。ふたつの食材が栄養素を補い合ったり、ふたつの栄養素が呼応して健康の役に立ったり、その一品には、先人たちの知恵がぎゅっと詰め込まれています。さあ、今夜は旬の食材で、からだにもうれしい出会いものを楽しんでみませんか。

Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO®