

Nutrition News 4月

さくら

桜

桜の開花は多くの日本人の心を春の訪れへと誘い、その可憐な花びらが満開に

咲き誇る様子や散り際の儂げで美しい姿はいつまでも眼に焼付け、胸にきざみ続けて

おきたい風景です。そして花が散り終えた後に芽吹く青葉も香り豊かで心を和ませてく

れます。季節感を大切にする和食や和菓子の世界では江戸時代頃より、この桜の花

や葉を塩漬けに加工し、食材として多く用いられ、季節を代表する食材として、或いは

ハレの日の縁起物の食材として用いられています。

桜の塩漬け～花と葉～



桜湯などに用いられる桜の塩漬けの多くは、「八重桜」を素材としたものです。産地として

有名な神奈川県秦野市千村地区で製造される「丹沢のさくら漬」は、白梅酢と塩だけで

漬け込んだシンプルにして上品な一品です。

桜餅に使用される葉の多くは、餅を巻くことに適した大きさと産毛が少なく食べやすい、オ

シマザクラの葉を塩漬けにしたものです。葉を巻くことで餅の乾燥を防ぎ、桜特有の甘く華

やかな香りとおほのかな塩味を付けてくれます。毎年、春になると桜湯や桜餅だけでなく、桜ご

飯や桜の天ぷら、ケーキやビールなど、桜を使用したりイメージした料理や食品が多く出回り

桜の味わいで春を感じることができます。

参考：農林水産省HP