

# こちゃんと。9

春ですよ、カラダ、  
目覚めなさい。

「山菜」というと、いかにも「春の旬」という感じ。ひと口食べるとほろ苦さと春の香りが広がります。実は、山菜には冬になまったカラダを目覚めさせる、そんな力があるのです。冬眠から覚めたクマが最初に口にするのがフキノトウといわれるくらい。まさに「自然の理」にかなった旬の食べ物なのです。楽しい春に向けて、さあ、山菜で目覚めましょう。