

満開の梅の花に見とれてしまいます！今日のトラストだよりをお届けいたします

季節のお話 ～ 春の便り・・・山菜のひみつ ～



春は芽吹き季節。少しずつ寒さがゆるんでくると、**春の山菜**を色々と目にします。タラの芽やツクシ、フキノトウのほろ苦さ、セリ、ウドの香りなど、これらの山菜には食すると体いっぱい春を感じるような独特の味わいがありますね。

山菜の持つ**苦味やえぐみ**といった風味は、主に**ポリフェノール**によるものです。ポリフェノールは元々、厳しい気候や虫・動物といった天敵から植物自らを守るために作り出された物質なのだとか。

強い**抗酸化力**を持ち、血行促進、代謝促進などの作用があります。ポリフェノールは加熱に強い成分なので、山菜の天ぷらはオススメの調理法です。ホルモンバランスを崩しやすい春は、肌荒れを起こしたり、体調を崩しやすい季節。生命力にあふれる山菜を食べて栄養をとるのは、**自然の理**にかなったことですね。栄養面はもちろん、見た目や味わいからも、春の訪れを楽しみたいですね！

気になるニュース ～東京五輪 選手村は中層住宅に 人口1万2千人程度～

東京都は2020年**東京五輪**の選手村となる中央区晴海5丁目について選手宿泊用に造る約5000戸分の中層の建物を、**五輪後は民間住宅**にそのまま転用する計画をまとめた。

五輪後の人口は約**1万2千人**程度となる見通し。

選手村の宿泊施設は晴海5丁目の**都**有地に造る。都の発注に沿って不動産開発会社が建物を整備、五輪の間は**大会組織委員会**が最大38億円を支払って建物を借りる。

五輪の終了後、企業が建物を**分譲**や**賃貸**して土地の購入や建設の費用を回収する。

東京都不動産協会ニュースより



西荻グルメレポート 御料理 おみの

言わずと知れた地元の名店。京都・たん熊出身の大将の日本料理は、真髓の極みです。わざわざ都心に出向かなくても一流の味が楽しめます。粋を極めた大将との会話も楽しいですよ。
※要予約

杉並区西荻南3-7-6

03-5370-3318

※月曜・第1第3火曜 定休



四季折々の
美しい御料理が楽しめます

