

# 緑の園ワンポイント栄養

## 桜餅について

暖かい日が多くなり春本番となってきましたが、皆さんお変わりありませんか？

桜の木の下でのお花見や宴会を楽しみにされていた方も多いと思いますが、新型コロナウイルス感染が全国的に流行しており、外出を控えてお花見ができなかった方がおられるかもしれません。そこで今回は、春を少しでも感じていただける、桜餅についてお話していきます。

桜餅は2種類あるということを皆さんご存じですか？関東風と関西風があり、関東風は生地を焼いて餡を包んだクレープ状の桜餅なのです。一方関西風は、もち米からできた道明寺粉の皮で餡を包んだ饅頭状の桜餅です。皆さん馴染みがあるのが関西風ではないでしょうか。

桜の葉で包まれているのはどちらも同じです。桜餅に使われている桜の葉は「大島桜」という桜のもので、葉がやわらかく毛が少ないのが特徴です。また、桜の葉を塩漬けしたときの香り成分は「クマリン」と言われ、むくみの改善や血流を良くする効果があります。桜餅の桜の葉は食べられますが、本来の目的は、桜の香りをお餅に移し、乾燥を防ぐことです。

桜餅を食べ、家の中で少しでも春を感じていただけたらと思います。