ツクシ（土筆）

日当たりの良い土手にツクシを見かける時期になりました。ツクシは身近に採れる春の山菜。
山菜の苦味には、細胞を活性化する成分が多く含まれています。手を黒くしながら、袴取りアク抜きをして
春の味覚を味わってみてはいかがでしょう。