



=山 菜 (さんさい) =

～季節感あふれる自然の香り～

3月下旬とは思えぬ厳しい寒さが続き、山菜類は例年よりかなり出荷が出遅れています。少しずつ春の歩みは確実になっています。

【山菜とは】

本来、山菜とはその字のごとく、野山に自生している植物を食用として採取したものです。しかし現在では、栽培技術が進み、山菜もハウス栽培できるようになりました。春先の市場ではよく、栽培したものと山採りされたものが並ぶことがあります。

多くの野菜がハウス栽培などで季節に関係なく市場に出回るようになった現代こそ、春を告げる山菜の独特の香りと味わいは、とても新鮮で数少ない自然の恵みです。

【歴 史】

山菜摘みは平安時代には始まっていたようで、この時代の貴族は、春になると薬狩りと称して山菜摘みに出かけ、野原で宴を催すのが恒例だったらしく、そのときに詠まれた歌が数多く残っています。庶民にとっては食材を手に入れる手段として生活に密着したもので、女性の大切な仕事でした。この時代から、季節の到来を告げる大切な食材であり、冬の間不足しがちな栄養の補給源だったのです。

【主な品種】

♪♪ ふきのとう ～キク科～

ふきのとうはふきの花蕾で、早春に土の中から顔を出します。その姿は春の訪れを告げる代名詞ともなっています。ふきのとうは雌雄異株で雄の花は淡黄色で、雌は白色の花を咲かせます。食用にする場合はつぼみ状のうちに摘みますから雌雄の区別が付きませんが……。ふき独特の芳香と苦みがあり、味噌汁の具や天ぷら、混ぜご飯などによく使われます。



ふきのとうはカロテンやビタミンC、鉄などの含有量が葉柄より多いのが特徴です。ふきのとうに含まれる苦み成分アルカロイドは肝機能を強化し、新陳代謝を促進します。

今月の旬の一品

同じく苦み成分のケンフェールは活性酸素などの発ガン物質を抑制する効果があります。また、独特の香りの成分フキノリドには胃腸の働きを良くする健胃効果が期待できます。

《ふきのとうの日 2月10日》

ふ(=2)きのとう(=10)のゴロ合わせで、平成5年に宮城県古川市の特産品を販売する「ふるさとプラザ」が提唱したのがはじまりです。ふきのとうは山菜の中でも一番早くに芽吹くトップバッターの存在です。まだ寒さ厳しい時期ですが、春がそこまできているというイメージ作りに、2月10日をキッカケに青果物売り場を春物にシフトするとともに、山菜全般のPRをするのも効果的ではないでしょうか。

♪♪. たらの芽 ~ウコギ科タラノキ属~

山野に生える落葉低木たらの木の新芽で、奈良時代より高級野菜として珍重されてきました。上品な香りほどに似ており、アクも少ないので人気があります。春の珍味として有名です。天ぷらやおひたし、和え物にすると美味です。

含有成分のエラトサイドに糖尿病に効果が期待できる糖吸収抑制作用があり、またたんぱく質、消化促進酵素、食物繊維を多く含みます。胃腸の働きを促進する効果も持っています。



♪♪. のびる ~ユリ科ネギ属~

ネギ属に属するように見た目はネギの縮小版です。草原や土手などに生えている山菜でラッキョウのような鱗茎(りんけい)と若い葉を食用にします。

のびるは『万葉集』や『古事記』にもその名を残していることから歴史の古い野菜であることがわかります。茹でてから味噌和えやおひたしにするのがオススメです。

ネギ属であるのびるは血液循環を高め、体を温める効果があります。抗菌作用や強壮作用もあり風邪の予防や体力回復にオススメです。



♪♪. こごみ ~オシダ科クサソテツ属~

シダ類の中では一番といわれる味を持っており、アクが弱く塩茹でにただけで食べられるので山菜の中でも特に人気があります。春に芽生えた若葉がクルクルと前かがみにこごんでいることから「こごみ」という名がつけました。



今月の旬の一品

こごみにはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAには目の機能を正常に保ち、粘膜や皮膚を強くする効果があります。ビタミンAは脂溶性で水に溶けず、熱にも強い性質を持っているので扱いやすいです。また植物性の油と組み合わせて摂ると吸収率がアップします。

♪♪ わらび ~ワラビ科ワラビ属

わらびは世界各地に分布しており、日当たりの良い草地、林等を好みます。日本でも全国各地に自生しています。食用にするのは主に茎が緑系のものが多く、春に若葉がクルッとまいていものはさわらび（早蕨）と呼ばれて親しまれてきました。早蕨は歌の中でも季語として使われ、春の代表的山菜といえます。



現在はハウス栽培が盛んで、茎が褐色系のものが多く出回っています。アク抜きに手間がかかるため水煮や塩漬けなどに加工されたものも多くあります。

ビタミン類を含み、春の季節感を味わう楽しみがあります。ただ、ビタミンB1分解酵素を含んでいますので、灰や重曹を加えたお湯で茹でてアク抜きをして酵素を取り除きましょう。

【見分け方】

山菜と一言でいってもそれぞれ姿形が違うので一概にどうとはいえませんが、全般にいえるのは緑色の部分がみずみずしく、張りのあるものが新鮮です。

【保存方法】

市販のパック入りのものはそのまま冷蔵庫の野菜室で保存できます。しかし、アクの強いものは下茹でしてから保存するのが原則です。

【調理のコツ】

山菜は土やほこりがついている場合が多いので、調理前に念入りに水洗いしましょう。特に、こごみ等の葉が丸まっているものは水の中で葉を広げるようにして丁寧に洗いましょう。

比較的アクの少ない山菜（上記で紹介したもの）は塩を加えた熱湯で茹でてから水にさらしてアクを抜きます。

ふきのとう、たらの芽は生のまま天ぷらにするのが一番風味を味わえる方法といえるでしょう。口一杯に春の香りが漂ってきます。

ふきのとうの栄養成分表（生の場合）可食部 100 g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	リン
43.0kcal	85.5g	2.5g	0.1g	89mg
カロテン	カルシウム	カリウム	葉酸	食物繊維
390 μg	61mg	740mg	160 μg	6.4g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【山菜の簡単レシピ】

●ふきのとうとたらふきの芽の天ぷら

- ① 水を張った大きめのボウルにふきのとう、たらふきの芽を浸し、泥汚れをきれいに洗い流します。
- ② きれいにしたふきのとうをまな板の上で軽くつぶして平たくします。
- ③ 普通の天ぷら同様の分量の衣を付け、170～180℃の油で揚げます。
- ④ 箸でつついてカラッと感じるくらいまで揚げたら出来上がり。お好みで塩、ポン酢などでお召し上がりください。

●こごみのごま和え

材 料（4人分）

こごみ・・・20～25本	しょうゆ・・・小さじ1
白炒りごま・・・大さじ4	だし汁・・・小さじ1
	塩・・・少々

- ① こごみは根元の硬い部分を切り落としてよく洗い、水気を切ります。
- ② たっぷりの湯を沸かし、塩を加えた中にこごみを入れてさっとひと煮立ちするまで茹で、手早く水に放して冷まし、水気を切ります。
- ③ 白炒りごまとしょうゆ、だし汁をよく混ぜ合わせ、②のこごみを加えて和えます。
- ④ 器に盛り付けて出来上がり。