

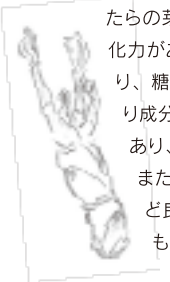


予防的な食養生を旨とする「薬膳」の考え方では、苦味のある野菜には冬の間にたまった老廃物を体外に排出する働きがあるとされています。これからが収穫の本番、春の味覚の「山菜」には、様々な種類の苦味成分が含まれており、積極的に食に取り入れることで、冬の体から春の体へのスムーズな移行が期待できます。「山菜は苦みや香りが強くて…」と敬遠していた方も、季節の変わり目に起こりがちな体調不良に食事のできる予防対策として、今一度挑戦してみれば？

動物は寒い冬の間、体温を逃がさないためにできるだけ体を動かさず、体内に栄養を蓄えて乗り切ります。人間も動物ですから、本能的にすぐにエネルギーとなるたんぱく質や脂質を含む肉食を好む傾向が強くなり、冬の間は脂肪がつきやすく、体重も増える傾向にあります。しかし、気温が暖くなる春先になると、新陳代謝が活発になり、肝臓の働きも活性化され、体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を排出して春の体へと変化していきます。冬眠から目覚めた熊が一番最初に口にするのは「ふきのとう」といわれているのも、ふきのとうの苦みを体内に取り入れることで、眠って

いた体を目覚めさせるため。春一番に顔を出すふきのとうやたらの芽など、山野に自生して食べられる植物を山菜と呼んでいます。野生ゆえに特有の苦みや香りが強く、春の体に必要な植物なのです。この苦味や香りの成分の正体は抗酸化力の高いポリフェノール群など。春の山菜にはこの成分が特に多く含まれています。苦みや香りをたっぷり含んだ春の山菜を食卓に上手に取り入れ、冬の間体内に溜まった老廃物や脂肪を排出しましょう。春に軽やかな体の基礎をつくることで、やがて訪れる暑い夏を元気に乗り切ることができます。

■ たらの芽



たらの芽の苦みはエラトサイドという成分で、抗酸化力があり、細胞の酸化を防いでがんを予防したり、糖の吸収を穏やかにする働きがあります。香り成分のテルペノイドとピネンには、精神安定作用があり、疲れた体と心をリラックスさせてくれます。また、たらの芽は「山のバター」と呼ばれるほど良質なたんぱく質と脂質を含み、ビタミン類も豊富に含まれています。

山菜レシピ①「たらの芽のさくさく天ぷら」

<材料>

たらの芽…適量 天ぷら粉…適量 揚げ油…適量
(A) 水…大さじ4 天ぷら粉…大さじ3

<作り方>

- ①Aを粉が残る程度に軽く混ぜます。
- ②ガクを取り軽く洗ったたらの芽を①につけます。
- ③ボウルに天ぷら粉をいれ、②のたらの芽に天ぷら粉をまぶします。
- ④180度の揚げ油で揚げたら完成!

たらの芽が苦手な方やお子様もお試ください

◎たらの芽のゴマ味噌和え

熱湯で1分ほどゆでたたらの芽を、<練りゴマ(白) 大さじ3/4、醤油大さじ1/2、味噌大さじ1/4、砂糖大さじ1/4>を合わせたゴマだれで和えるだけ。白ごまがたらの芽の苦味をまろやかにしてくれます。

■ ふきのとう



ふきのとうの苦味には、フキノール酸、ケンフェノール、アルカロイドなどが多く含まれるとされ、整腸や胃を丈夫にする働きに優れています。フキノール酸は血中のヒスタミンを減らし、花粉症の予防や咳止めに効果があるといわれ、ケンフェノールが発がん物質を除去し、アルカロイドが春のだるさや疲れを解消する働きを持っています。香り成分はフキノリドで、胃腸の動きを高める健胃効果が期待できます。

花が咲いたものは苦みが強く食用には向きませんが、ばっけ味噌には利用可能。苦みが大好きな方はぜひお試しください!

山菜レシピ②「ばっけ味噌」

<材料>

ふきのとう…8個程度 味噌…大さじ3
みりん…大さじ3 蜂蜜…大さじ2

<作り方>

- ①ふきのとうを軽く水洗いし、外側の葉を1枚むき、葉とつぼみに分けます。
- ②ゴミや黒ずんだ部分を丁寧に取り除き、薄い塩水に20分ほどさらします。
- ③鍋に湯を沸かし、つぼみは混ぜながら2分ほど、葉は30秒ほど茹でます。これを冷水に30分ほどさらします。水が茶色くなったらざるに上げ、水を取り替えます。これで下処理は完了です。
- ④③を水切りし、みじん切りにします。

- ⑤鍋に味噌・みりん・蜂蜜を入れ、火にかけて練ります。水が飛んで味噌に照りが出てきたら火を止め、ふきのとうを加えてムラなく混ぜたら完成! 冷蔵保管しておけば約1週間ほどもちます。

ふきのとうが苦手な方やお子様もお試ください

◎ばっけ味噌のマヨトースト

パンにばっけ味噌を塗り、その上からマヨネーズを重ねてトースターで焼きます。味噌と好相性のマヨネーズが、苦味を和らげます。

◎ふきのとうのおやつフライ

ホットケーキ生地を使って揚げるだけ。ほんのり甘く、お菓子感覚でいただけます。