



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

能重 久子

山菜を味わう

〜春には苦い物を食べよ〜

「春の皿には苦味を盛れ」という諺（ことわざ）知っていますか？
これは、「春には苦い物を食べましょう」という意味が込められています。

それでは、なぜ春に苦い食べ物を食べるのでしょうか？

それはズバリ、冬の間体に溜め込んだ脂肪や毒素などの老廃物を代謝を活発にして出すためです。

苦い食べ物（山菜、春野菜）には、苦味成分「食物性アルカロイド」が含まれています。食物性アルカロイドは腎臓のろ過機能を向上させてくれる効果や、解毒作用、新陳代謝を促進してくれる効果があるといわれています。さらに「ポリフェノール類」の成分も含まれていて、このポリフェノール類には、体に溜まった老廃物を外に出して新陳代謝を高めるといった効果があります。

～人気の山菜 7 種類の下処理～

「水につける」「重曹をふる」の 2 択！

① そのまま水につける方法

(たらの芽、ふきのとう、うど、ふき、うるい、こごみ)

② 重曹や灰をふって湯をかける方法

(わらび)

ポイント！！

山菜は採取してから時間が経つにつれてどんどんアクが強くなるので、手に入れたらすぐに下処理をする。

たらの芽		<p>根元の茶色くかたいところを切り落とす。根元のまわりのガクもそぎ落とす。水に放し、10分おいてアクを抜く。</p> <p>【選び方】 大きいサイズは苦みとえぐみが強いので、5 cm くらいのも</p> <p>【おすすめの食べ方】 天ぷら（あく抜き不要）、肉巻きソテー、グラタン</p>
ふきのとう		<p>根元の丸い部分を切り落とす。ガクの汚れているものだけをはがし、手でさく。水に放し、10分おいてアクを抜く。</p> <p>【選び方】 葉を閉じている蕾のもので、緑がきれいな小ぶりなもの</p> <p>【おすすめの食べ方】 天ぷら（あく抜き不要）、ひき肉とみそ炒め、ふきみそ</p>
うど		<p>根元の茶色い部分を切り落とす。節の部分で切り離す。色止めのため酢水（水 500 ml に酢大さじ 1）</p> <p>【選び方】 葉を閉じている蕾のもので、緑がきれいな小ぶりなもの</p> <p>【おすすめの食べ方】 天ぷら、味噌汁、炒め物、酢味噌和え、サラダ 生で食べられる！！</p>

ふき		<p>茎と葉に切り分ける。色、味をよくするために、沸騰した湯に入れ、7～8分翡翠色になるまでゆでる。水にさらして粗熱をとり、スジを取る。</p> <p>【選び方】 茎が太いものは繊維がかたいので、直径1～2cmくらいのもの</p> <p>【おすすめの食べ方】 みそ煮、佃煮、ふきとさつま揚げの炒め煮</p>
うるい		<p>根元1cmほどを切り落とす。白い部分と緑の葉の部分に切り分ける。水に放して10分おいてアクを抜く。</p> <p>【選び方】 茎が太いものは繊維がかたいので、直径1～2cmくらいのもの</p> <p>【おすすめの食べ方】 サラダ、薬味、肉巻き、酢みそあえ、ごまあえ生で食べられる！！</p>
こごみ		<p>根元1cmほどを切り落とす。茎と先端の部分に切り分ける。水に放して10分おいてアクを抜く。</p> <p>【選び方】 茎が太く、先端がしっかりと巻かれているもの</p> <p>【おすすめの食べ方】 天ぷら（あく抜き不要）、ごまあえ、ベーコンとトマトのパスタ</p>
わらび		<p>重曹か灰（わらび100gに大さじ1杯弱）を全体にふりかけ、わらびがしっかりと浸るくらいの熱湯を注ぐ。そのまま常温で一晩おく。</p> <p>【選び方】 茎が太く、先端がしっかりと巻かれているもの</p> <p>【おすすめの食べ方】 天ぷら、味噌汁、酢の物</p>

※ 今回苦味を楽しむため、最低限のあく抜き方法をご紹介します。その他、湯通し、塩を入れた熱湯でゆで、冷水にさらす。などの方法もあります。