



山菜について

春は苦味を盛れ！

春の新緑より早く「山菜」の季節です。

春の山菜は苦味のあるものが多いですが、この苦みやえぐみは冬の間にも縮こまっていた身体に刺激を与えて、身体を目覚めさせ、活動的にしてくれるものと言われていて、冬から春へ切り替えるスイッチの役割があるようです。

山菜のことを知り、春を味わうと同時に、
自然のパワーを取り入れましょう。



ふきのとう・ふき

花蕾の部分がふきのとう、そこから伸びた葉柄がふきとなります。

早春に土の中から顔をのぞかせるふきのとうは、春を真っ先に告げてくれる山菜で「春を告げる山菜」とも呼ばれています。独特の苦みにはポリフェノール類が多く含まれ、胃を丈夫にして腸の働きを整える働きに優れています。

他にも花粉症の予防や咳止めにも効果があるとされており、春のだるさや疲れを解消する働きも持っています。またふきには食物繊維が豊富に含まれています。



山うど

若い茎が主に食用に使われますが、若芽や若葉、つぼみなども食べられます。

全体が白い「軟白うど」と野生のうど、または軟白うどを緑化した「山うど」があります。

うどの持つ苦味はポリフェノール的一种であるクロロゲン酸で、抗酸化作用があるとされており、漢方では冬の間にも溜め込んだ老廃物を解毒するとされています。



たらの芽

独特の風味と苦味を持つ最も人気のある山菜です。

「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。独特の苦み成分のエラトサイドには抗酸化力があり、また糖の吸収を穏やかにする働きや、香りには精神をリラックスさせる働きがあります。



せり

春の七草として親しまれている早春の山菜です。

貴重なビタミン源とされており、冬の間に血液中に溜まった過剰な脂肪分や老廃物を排出し、血液の流れを良くするとして、春先には一度は食べたい山菜と言われています。鉄分や食物繊維も豊富で、独特の香り成分には、保温効果や発汗作用があります。



よもぎ

独特の香りがあり、お灸のモグサとしても有名です。

古くから食用だけでなく、それ以上に生薬として漢方では「艾葉(がいよう)」と呼ばれ、万能薬として珍重されてきました。食物繊維が多いことは勿論、よもぎに含まれるクロロフィルは、貧血の予防・改善に作用するとされています。ビタミンKを多く含むのでワーファリンを服薬されている方は注意してください。

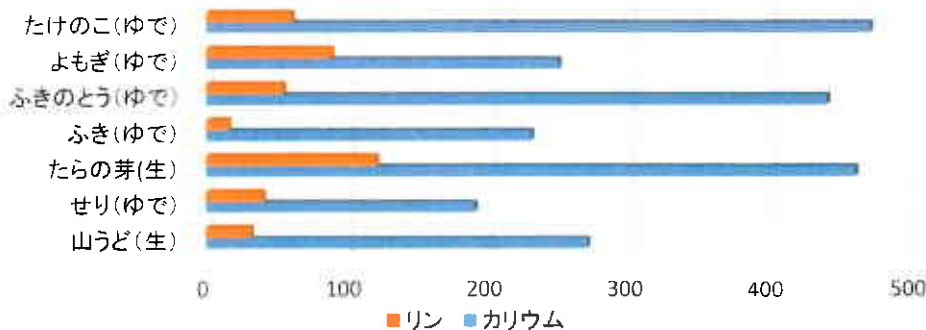


たけのこ

竹の子と書かれることもあるように、竹の子ども＝地面から出かけた若芽、若茎部分を指します。竹の種類は日本だけでも約150種あると言われており、その中で食用とされるものは一般的に「孟宗竹(モウソウチク)」という種類で、その他に淡竹(ハチク)や真竹(マダケ)などがあります。グルタミン酸やアスパラギン酸などのアミノ酸が含まれており、疲労回復効果があるとされています。なお、茹でた時に出る白い粒状のものはチロシンでこちらもアミノ酸の一種です。また食物繊維も豊富に含まれています。茹でてカリウムは高いので、気になる方は水煮(汁は捨ててください)を。約80%、カリウムをカットできます。



100gあたりのリン(mg)・カリウム(mg)の量



上記のグラフを見ても分かるように、カリウムがとても多くなっています。召し上がるときには、カリウムの水に溶ける性質を用いて、水にさらしたり、ゆでこぼしたりして、減少させましょう。(小さめに切り、ゆで時間は10~15分) また、量や食べるタイミングに気を付けたり、高カリウム血症の薬を飲んでいる人は、服薬も忘れずに!!

今しかない春の味を堪能しましょう。

