

おくたま Library 春号の特集は「山菜」



暖かくなり春を告げる山菜を目にする機会が増えてきましたね。

山菜はアクが強く苦みがあるというイメージがあるので、苦手という方も多いのではないのでしょうか。しかし、この独特な風味にすぐれた健康効果があると云われています。

アクや苦みに応じた調理法で山の春をおいしくいただき、健康増進につなげましょう。

山菜って何!?



山野や水辺、里山などに自生する植物で食用にできるものが山菜と呼ばれているようです。

春の代表的な山菜は、ウド・タラの芽・フキノトウ・セリ・ワラビ・タケノコなど。全国で食べられているものだけでも300種類以上もあるといわれています。

注意！ 山菜を採るときはルールを守りましょう!!

- ・許可された場所でのみ採取すること
- ・次の繁殖のために大量に採らないこと
- ・食べられるかはつきり分からない時は採らないこと
- ・野生動物、虫、毒性のある植物に気をつけること



*毒を持つ植物を誤って食べ、中毒や死亡する事故も絶えません。
確信が持てないものは「採らない、食べない、近づかない」ことが一番です。
 他人にあげることも、思わぬ事故やトラブルを招く原因になりますので注意しましょう。

山菜の優れた健康効果



山菜の苦みやえぐみの成分は「ポリフェノール」です。ポリフェノールは体内で過剰に発生した活性酸素を除去したり、酸化を抑制する抗酸化物質。動脈硬化の予防やストレス改善に効果的です。春の代表的な山菜の効果は以下の通りです。

	栄養	効果
フキノトウ	ビタミン・ミネラル	整腸作用
タラの芽	タンパク質・ビタミンE 食物繊維・βカロチン	花粉症予防 糖尿・ダイエット
ゼンマイ	パントテン酸・葉酸 βカロチン・ビタミンC	アンチエイジング
ワラビ	ビタミンB2	髪の毛の再生・肌の健康維持
セリ	カロテン・カルシウム カリウム	整腸・解熱・解毒
ウド	クロロゲン酸 アスパラギン酸	メラニンの抑制・鎮痛 疲れにくい体をつくる

調理法でおいしくなる山菜



天ぷら(タラの芽)



材料(つくりやすい分量)

タラの芽(下処理したもの)
 薄力粉・片栗粉(2:1で混ぜたもの)…適量
 油…適量
 塩…適量

作り方

- 下処理:**
- ① 軸の固い所を切り落とし残った固い所を剥く。
 - ② 水で濡らしたペーパータオルで汚れをふく。
 - ③ はかま部分を取り除く。
- ① タラの芽をバットに広げ、薄力粉と片栗粉を2対1の割合で混ぜたものを、茶こしなどを通して全体にふる。
- ② 170℃に熱した油でさっと揚げる。
- ③ 熱いうちに軽く塩をふる。

サラダ(こごみのマヨネーズあえ)



材料(つくりやすい分量)

こごみ(下処理したもの)
 マヨネーズ…大さじ3
 和からし…小さじ1/2
 麴味噌…大さじ1
 白こしょう…少々

作り方

- 下処理:**
- ① こごみの軸下を持って溜め水の中でふり洗いをして、細かい毛葉を落とす。
 - ② 軸下の部分を2~3cm切り落とす。
- ① こごみを沸騰した湯に入れ、2~3分ゆで冷水にとる。
- ② マヨネーズ、和からし、麴味噌、白こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ ①の水気をきり、ペーパータオルで押し器に盛り、②を添える。

山菜についての本の紹介



「松田美智子 基本の山菜料理」
 (天然生活 付録本)



山菜の下処理と料理
 春の恵み、山菜をおいしく
 いただきます。

「日本の山菜100」



旬がひとめで分かる採り頃写真
 実食味覚評価と簡単な料理例を
 紹介。

「野草・山菜・きのこ図鑑」



国内に自生する利用価値の高い
 野草・山菜・きのこ図鑑

図書館で山菜や野草に関する本を探してみてもいいでしょうか?

日々の生活に役立つ本がたくさんありますのでぜひご来館ください。