

春の山の幸


春ならではの食材、たけのこや山菜についてご紹介します。

独特の苦みや香りが特徴ですが、アクが強く、なかには天然毒が含まれるものもあります。しっかりとアクを抜いてから調理することが大切です。


栄養成分は、種類によって異なりますが、野菜と同じようにたんぱく質や脂質が少なく、食物繊維のほかβ-カロテンやビタミンCなどのビタミン類やカリウムなどのミネラルを含むものもあります。

近年は栽培されているものも多く、地場産品コーナーや道の駅にも並びますので、ぜひ味わってみてください。

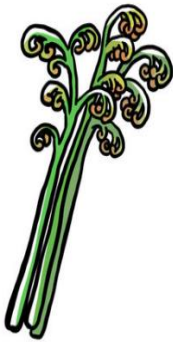
◇たけのこ

	<p>イネ科タケ類の若い茎の総称。食用に利用されるのは孟宗竹。たんぱく質が多く含まれ、旨味成分のアスパラギン酸やグルタミン酸が多いのが特徴。</p> <p>アクには、シュウ酸とホモゲンチジン酸というえぐみ物質が含まれ、収穫後増加するため、出来るだけ早くアク抜きをする。</p> <p>通年では真空パックや缶詰も販売されている。</p> <p>【アク抜きの方法】米ぬかを入れた水で1時間程度ゆで、そのまま一晩おく。</p> <p>【調理法】煮物、炊き込みご飯、汁物、炒め物、あえ物、天ぷら</p>
---	---

◇うど

	<p>ウコギ科。高さ1~2mにもなる大形の多年草。全国の山野に自生する。春に若芽や柔らかい葉を利用する。ヤマウドは、茎は短くあくが強いが、風味、香りともに強いのが特徴。需要が多く、現在流通しているものの多くは人工栽培のもの。</p> <p>【アク抜きの方法】皮をむいて切ったものを、酢水にさらす。</p> <p>【調理法】あえ物、汁もの、きんぴら、天ぷら</p>
---	---

◇わらび



山地、草地などの排水と日当たりのよい土地に自生するシダ植物。春に出る若芽をあく抜きして食用とする。根よりでんぷんが取れ、わらび餅などが作られる。

天然毒であるプタキロサイドが含まれるが、灰や重曹であく抜きすることにより、ほとんどが除かれるため、通常の食用頻度では問題がない。

【あく抜きの方法】重曹をふりかけて熱湯を注ぎ、落とし蓋をして一晩おく。水をかえながら水にさらす。

【調理法】煮物、お浸し、あえ物、炒め物

◇こごみ



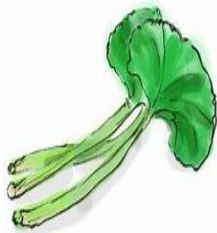
シダ類のクサソテツの若芽。山地、湿地、陽地に自生する多年草。

先端が内側に巻き、丸まった若芽の頃が採取時期。

あく抜きせずに、さっとゆでて利用できる。

【調理法】お浸し、あえ物、炒め物、天ぷら

◇ふき



キク科の多年草。平地から産地まで、湿り気が多い川岸や谷筋などに生える。つぼみ状態の花茎がふきのとう。

ふきやふきのとうにはピロリジジンアルカロイド類という天然毒が含まれる。加熱しても減らないが、水に溶けるためあく抜きで減らすことができる。

【あく抜きの方法】鍋に入る長さに切り、塩をふりかけて、板ずりしてから、ゆでる。水を変えながら冷水にさらす。

【調理法】煮物、あえ物、佃煮

参考資料：農林水産省

林野庁

「栄養と料理」2019年5月号

担当：地域活動協議会