

「春には苦味を盛れ」は、なぜ？

人間も動物。冬のカラダは体内に栄養を蓄え冬を乗り切ろうとする、冬眠状態にあるそうです。春になると新陳代謝が活発になって溜め込んだ脂肪や老廃物を体外に排出し、春のカラダになる。それをスムーズにするカギが「苦味」なのです。春に山菜を食べる。自然の摂理を巧みに取り入れた先人の知恵に脱帽ですね。

苦味の正体はなんだろう？

山菜に含まれる苦味は、医薬品の原料にもなる「アルカロイド」や抗酸化作用がある「ポリフェノール」「フラボノイド」などの成分です。また山菜は、例えば、ヨモギは強壮や保湿に、ナズナは腹痛や止血に、ウドは解熱や神経痛になど、薬代わりにも使われていたのです。

山菜を美味しく安全にする「アク抜き」

山菜で注意したいのは食べ方。成分が強いので、食べ過ぎると毒にもなるからです。例えば、たくさん食べると下痢やおう吐、頭痛を引き起こすもの、生のままではビタミンCを破壊するもの、あるいはアレルギー症状を引き起こすものや中には発がん性物質を含むものもあります。その山菜を美味しく安全に食べるために先人が考えたのが「アク抜き」です。



「アク抜き」の方法

- **アクの弱い山菜**：セリ、タラの芽、行者ニンニク、フキノトウ、クレソンなど
さっと湯通しするか、塩分0.5～1.0%程度のお湯で茹で、冷目でさらして水気を切る。
- **アクの強い山菜**：ゼンマイ、ワラビなど
0.3%ほどの重曹を入れたお湯で茹で、冷ましてからていねいに冷目で洗う。ゼンマイやワラビは、木草灰をふりかけ、熱湯を注いで一晩置き、水を入れ替えて茹で、冷水にとる。

山菜を保存しよう！

地域によって、山菜の保存の仕方はさまざま。ここでは現代の知恵、昔からの知恵を合わせて基本的な保存の仕方をご紹介します。

- **冷蔵**：アクの強くないものは一度水に浸けたあと水気を切り、小分けして保存袋に入れて冷蔵庫で保存する。
- **冷凍**：長期保存する場合は、固めに茹で流水にさらし、水気を切って小分けして保存袋に入れ冷凍庫で保存する。
- **塩漬**：かめなどの容器に山菜→塩→山菜→塩…と交互に重ね、重石をのせて冷暗所で保存する。塩漬きをして食す。
- **味噌漬**：塩漬けにした山菜を味噌床に並べ、その上から味噌をかぶせて重石をする。

タラの芽、ワラビ、ツクシ、セリなど、この季節になると野に山に田んぼに様々な山菜が顔を出します。山菜とは食べられる野草のこと。うららかな陽射しと風のもと、春を摘みに出かけませんか。

こちゃんと山菜図鑑

ツクシ

畑のあぜ、土手や道端など、つくしは今でも身近な山菜です。穂(頭)の部分が固いものを摘みましょう。はかまをとって、天ぷらやアク抜きをして、おひたしなどに。



タラの芽

タラの芽

山菜の王様というほど人気の存在。タラの木の新芽で、山の斜面や日あたりのいい所に群生しています。近頃は栽培物も出回っています。天ぷらやバター炒めなどで。



ゼンマイ

ゼンマイ

山間の急な斜面や沢沿いなどに自生。一つの株に栄養葉と胞子葉の2つの葉があり、食用は葉が丸まった栄養葉です。しっかりアクを抜いて、おひたしや炒め物に。



ワラビ

ワラビ

茎が太く穂先が引き締まり、茶色がかった芽を摘みます。アクが強いので、しっかりとアク抜きをして、おひたしや炒め物、みそ汁に。



ウド

ウド

山あいの林道や傾斜地、登山道などで見られます。葉や若芽を摘んで食べます。葉は、初夏まで摘むことができます。天ぷらや和え物、茎はきんぴらなど炒め物に。



葉ワサビ

花ワサビ・葉ワサビ

文字通りワサビの花と葉です。さつと湯にくぐらせ冷水につけ、おひたしに。つべんとした風味が楽しめます。



コゴミ

コゴミ

ゼンマイの仲間ですがアクがなく、和え物、天ぷら、炒め物などみんなに好かれる美味しさです。



行者ニンニク

行者ニンニク

文字通り、行者が好んで食べ、またニンニク臭がすることがその名の由来。もちろんビタミンAやCをはじめ栄養豊富。和え物、炒め物、薬味に。