

山菜

wild vegetables



健康かわら版

第251号
令和6年3月



山菜とは、栽培されず自然の中に自生しているものを山菜と呼んでいることが多いようですが、最近では山菜が栽培されているケースも多く、この分類も厳密ではなくなっています。山菜は栄養価が高く、ほとんどが緑黄色野菜に入りますが、アクの強いものが多く、ていねいな下処理が必要とする物がほとんどです。食べ過ぎないように、季節感を堪能するために食するものと捉えましょう。

山菜のいろいろ

山菜は、その栄養成分は野菜類と同じように、タンパク質や脂質が少なく、食物繊維が多いのが特徴ですが、野菜に比べるとミネラルやビタミン類などが多く含まれています。



ぜんまい

日本固有の山菜で、生育力旺盛な多年生シダ植物です。
(栄養)…β-カロテン、カリウム、葉酸、食物繊維が含まれています。アクが強いのでアク抜きが必要です。



うど

若芽を食します。程よい苦みと風味があります。
(栄養)…抗酸化作用のあるクロロゲン酸、アスパラギン酸などが含まれています。カリウムが豊富に含まれています。



たらの芽

タラノキの若芽のことで「山菜の王様」とも呼ばれています。
(栄養)…タンパク質やミネラル、ビタミンE、食物繊維などが多く含まれています。



ふきのとう

ふきの花芽のこと。香りと苦みを賞味します。アクが強いので、しっかりとあく抜きをし、食べすぎないようにしましょう。
(栄養)…カリウムなどのミネラル、食物繊維、ビタミンEなどが含まれています。



せり

独特の香りとシャキシャキした歯ごたえが特徴で、食欲増進や胃もたれの解消に役立つとされ、春の七草としても栽培されています。
(栄養)…β-カロテン、ビタミンK、カリウム、鉄分などを多く含みます。



わらび

日当たりの良い草原などに生えるシダ植物の新芽です。アクが強いのでアク抜きが必要です。
(栄養)…β-カロテン、ビタミンE、食物繊維などが含まれています。



アクの強い山菜

●わらび、ぜんまい、うど、たらの芽、ふきのとうはアクが強いので、アク抜きが必要です。しかし、たらの芽、ふきのとうの天ぷらは高温調理なので、流水ですすぐだけでも良いでしょう。わらび、ぜんまいはアク抜き後、塩漬けや乾燥することで長期保存ができます。



今月のレシピ

山菜の炊き込みご飯

【材料】(2合分)

米……………2合
山菜ミックス(水煮)…110g
しめじ……………30g
人参……………30g
油揚げ……………1枚
ベビーホタテ……………15個

和風だしの素……小さじ1
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1
塩……………一つまみ

◎米を洗い、水に浸ける。(30分～)

【作り方】

- ①山菜ミックス(水煮)の水をきる。油揚げは5mm幅の短冊切りにする。しめじはほぐしておく。人参は千切りにする。
- ②炊飯器に米を入れてAの調味料を加え、2合の目盛まで水を入れて、かき混ぜる。
- ③山菜ミックス、しめじ、人参、ホタテ、油揚げを上に乗せ(ここでは混ぜない)、通常通り炊飯する。
- ④炊き上がった後、しゃもじで切るようにさっくり混ぜる。

参考：「野菜の本」 講談社／農畜産業振興機構、kurasiru、MCARONI、クックパッド Web