

山菜を味わう！



山菜って？

山菜は、海辺から都会、里山、高山にいたるまでさまざまな環境で自生して
いて(近年は人の手で栽培される山菜も増えています)、北海道から沖縄ま
で全国で食べられているものを数え上げると300種類以上にもなります。
品種改良をかさねて栽培されてきた野菜は、味がよく収穫量も安定していて、
多くのものが季節を問わず流通しています。それに対して、野生植物である
山菜はアクや苦みがあり収穫量は少なく、出回る季節が限られています。
しかし、そこに独特の風味や季節を味わう楽しみがあり、いにしえより多くの
人々に愛されてきました。

山菜の歴史

日本最古の歌集『万葉集』には27種もの山菜が登場しており、奈良時代の
人々がさまざまな山菜を食べていたことがわかります。
さらに江戸時代には、天候不順で米や野菜が不作の飢饉の時、天災に強
い山菜が多くの人々の命を救ったという記録が残っています。20世紀になっ
ても、戦時中や戦後の食糧難の時期には、やはりたくさんの人々が山菜に
救われました。
戦後、食生活が豊かになると、「野菜」が食用植物の主役となり、山菜はしだ
いに食卓から姿を消していきました。しかし今でも山菜が多くの人々に愛され
るのは、時代をこえて日本人の食卓を豊かに彩ってきた懐かしい記憶が、私
たちのからだの中に残っているからかもしれません。

食用植物の中で、畑などで人間が管理して育成するものを
「野菜」とよび、自然環境の中で自生するものを「山菜」と
よんでいます。これから山菜の季節。物産館やスーパーに
出回ることもありますので、春を満喫できますように！



山菜取りの注意点

山に入る際は、虫(ハチ、蚊、ヒル、マダニなど)、植物(ウルシ類、ハゼ、イラ
クサなど)、野生動物(毒ヘビ、イノシシ、サル、クマなど)対策が不可欠です。
また、怪我や体調不良、天候不良、通信機器の故障などによる遭難の危険性
があることも常に意識しておきましょう。長袖・長ズボン・帽子、軍手・ビニール
手袋、非常時の水・食料、虫よけスプレー、通信機器と携帯バッテリーなど
の持ち物チェック、山道の下調べなど事前準備をしっかりと。山菜と似た毒性
植物の誤食事故も多いため、経験豊富な人に同行してもらおうと安心です。
また、植物採取が許可されている場所かどうか確認することが必須です。

	収穫時期/特色	調理のポイント	成分など
たらの芽	3月~4月初旬。山間部は6月頃まで。 山菜の王様と言われ、栽培ものは天然もの より早く2月頃から店頭に出まわります。 熊本弁では「ダラン芽」と呼ばれています。	はかま(根元の固い所)をはがし洗って、天ぷ らはそのまま使い、おひたしなどは塩をちょっと 入れた熱湯でさっと茹でアク抜きをします。	山のバターといわれる位、良質のたんぱく質と脂 質を含みビタミン豊富。カリウムやβカロテン、 マグネシウム、リンなど含みます。
ふきのとう	2月~5月。春の使者と呼ばれ、冬眠から目 覚めた熊が一番最初に口にすると食べると 言われています。	沸騰させた2%の塩水で3~4分茹でてアク抜 きをします。天ぷらはそのまま揚げましょう。	カリウムを豊富に含みます。苦味成分はアルカ ノイドとケンフェール。健胃効果があると言われ ています。
わらび	4月~5月。全国各地の山に自生する身 近な山菜。地下茎でつくるわらび粉を使った わらび餅も有名。	茎がしっかりして産毛が多いものが新鮮。首が 上を向いていないものが柔らかい。アク抜きは 重曹と熱湯を入れた鍋にわらびを入れて一晩 置き、茹で汁を捨てさらに水に半日つけると よい。	ビタミンB2と葉酸が豊富。低カロリーで糖質も 少ないためヘルシーな山菜です。乾燥させると さらに栄養価が高まり、カリウムや鉄分は生の ものより10倍以上も増えます。
ふき	4月~6月。ふきのとうが成長するとふきに。 茎が細く短い山ふきは山菜ですが、1年中店頭 に出まわります。長いふきは野菜として栽培された物 平安時代にはすでに栽培されていたふきは日本人 にとって馴染み深い山菜です。	葉と根元の固い部分を取り、まな板に並べ塩をふっ て転がす「板ずり」を。香りを良くするため葉も一緒に 茹でてアク抜きしましょう。	食物繊維とカリウムが豊富。水分が96%近くあるため 際立って高い有効成分はありませんがポリフェノール などの機能性成分の種類に長けています。
ぜんまい	4月~5月。独特の風味と歯ごたえが魅力。 出回るものの多くが栽培もので天然はわずかで 惣菜などに使われるぜんまいは乾燥ぜんまいを使 うのがほとんどです。	綿毛を取り除き、重曹を加えたお湯が緑色に変わる まで茹でてアク抜きを。産毛が多く、葉が広がって いない10~20cmくらいの新芽が食べごろ。	ビタミンC,Aが多く、食物繊維も豊富。βカロテンの他 ビタミンK、葉酸、鉄、銅も含みます。乾燥ぜんまいに はタンパク質とカリウムが多く含まれます。

ふきとアンチョビのパスタ (1人分)

材料:パスタ80g おろしにんにく少々 サラダ油大さじ1
ふき1本 アンチョビペースト小さじ1 鷹の爪少々
作り方:①ふきは茹でる鍋の直径に合わせて切り、板ずりをし、
熱湯で2分程度茹でる。ザルにあけ、粗熱がとれ
たら筋を取り、食べやすい長さに切る
②フライパンにサラダ油と
にんにくを加え、火にかけ
る。良い香りがしてきたら、
鷹の爪(種を除いた輪
切り)ふきを加え炒め火
を止めアンチョビを加える。



③茹で上がったパスタを②に入れ、絡め出来上がり

たらの芽と豆腐の揚げ出し (2人分)

材料:たらの芽6個 もめん豆腐1/2丁 大根おろし大さじ2
おろししょうが1かけ分 だし汁80ml みりん小さじ2
しょうゆ小さじ2 揚げ油・片栗粉適宜
作り方:①豆腐はペーパータオルで包んでおもしろし、15~20
分おいてしっかりと水をきって、縦半分に切る。
②たらの芽ははかまをそぎ取って、ペーパータオルで
汚れをふき、根元に切り口から十字に5mm深さの切
り込みを入れる。
③鍋にだし汁、みりん、しょうゆ各小さじ2を入れ、煮立
たせて火を止める。
④揚げ油を中温(約170℃)に熱し、②を入れて約10秒素
揚げして油をきる。豆腐の水をふいて片栗粉を薄くまぶ
し、表面がカリッとするまで1~2分揚げる。
⑤④の豆腐を器に盛り、たらの芽をのせ、3をかける。
水けをきった大根おろしとおろししょうがを添える。

