



春はぜひ、芽吹き野菜のパワーをしっかりといただきよう！

○春野菜

節分を過ぎると地温もあがり、芽吹き野菜の季節となります。芽吹き野菜は寒い冬を乗り越えて、これから葉を伸ばしたり花を咲かせたりと生命力に満ち溢れています。一方、大事な芽を虫や鳥に食べられないよう、苦味物質やアクで守っているのも特徴です。フキ、フキノトウ、菜花、芹、三つ葉、アスパラなど、個性の強い芽吹き野菜は「水にさらす」「塩をふる」「ゆでこぼす」といったあく抜きの手間が必要ですが、春の香りを楽しむためにも、あく抜きのやりすぎはせっかくの個性を損ないますので程よい加減にしてください。

(参考文献：内田悟「内田悟の野菜塾」春夏編、村田文子「土に生きるふるさとの味」)

野菜名	栄養の特徴	美味しく食べる一口メモ
 せり	ビタミンA、Cやミネラル、食物繊維が豊富。芳香が食欲増進。冷え症や風邪、高血圧にも有効。	鍋物やすき焼きに。アクの強い場合はさっと茹でて水にさらしてからお浸しに。ただし、加熱しすぎると香りや歯触りを失うので禁物。
 ふき・ふきのとう	精油と苦味成分が咳止め、痰切り、消化促進、食欲増進の効用あり。	アクが強いので、塩をふって板ざりしてからたっぷりの熱湯で茹でて水にさらす。
 みつば	カロチン、ビタミンB1などが豊富。精油成分が神経を鎮め食欲増進作用あり。料理の香りつけや彩りとして。	さっと熱湯をくぐらせ、すぐ冷まして水気を切り、軸は2~3cm長さに切って使う。みつばとささ身のわさび和え、みつばと麩の卵丼など。
 アスパラガス	ビタミンA、C、Eが豊富。疲労回復や血管強化にも有効。	下半分の皮をむき、半分に切る。塩少々を加えた沸騰湯で下の部分から先に5~6分ほど茹でる。

○筍(タケノコ)

タケノコは、竹かんむりに旬と書く、まさに春の芽吹き野菜の代表です。北は北海道の根曲り竹(親指ほどの太さのササの筍)をはじめ、全国各地にそれぞれの筍があります。昭和天皇の料理番として知られた秋山徳蔵著「料理のコツ」(昭和34年刊)には、「産地と鮮度によって、これほど格差の大きいものもあまりない。なんといっても京都近在のものが天下第一だ。」と書かれています。その理由は、京都府南部の酸性の粘土質土壌や敷ワラや土入れといった「たけのこ畑」の栽培管理にあります。掘ってから2時間もするとエグ味が出てきますので、購入したらすぐに米ぬかと一緒にゆでてアク抜きを。またタケノコにはシュウ酸が多く、シュウ酸結石を心配される方もいるようですが、その予防にはカルシウムの同時摂取が有効です。タケノコの若竹煮のように、カルシウムの多いワカメと一緒に煮て食べることで、腸管内でシュウ酸カルシウムとなりますから体内への吸収が抑制され、合理的です。食べ合わせはとても大切です。

●タケノコのかんたんアク抜き

米ぬかがない時は米のとぎ汁でもできます。タケノコが浸るほどの量があればOK。皮のままタケノコに切れ目を入れ、鷹の爪1~2本と一緒に水から茹でて20~30分程度。冷えるまで(2~3時間)放置したら完成。

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
京せり	■									■		
菜花	■	■										■
京たけのこ		■	■									
春キャベツ			■	■								
根三つ葉		■	■									
セロリ												
うど		■	■									
さやえんどう												
レタス												
アスパラガス												
そら豆												
ふき												
伏見とうがらし												
賀茂なす												
トマト												
きゅうり												
えんどうまめ												
さんどまめ												
万願寺とうがらし												
鷹峯とうがらし												
しょうが												
ズッキーニ												
おくら												
ピーマン												
なす												
鹿ヶ谷かぼちゃ												
えだまめ												
とうもろこし												
紫ずきん												

(参考資料：京・食育推進ハンドブック、ほんまもん京野菜ガイドブック、内田悟の野菜塾)