



オウチゴハン向上委員会がお届けする

『食の幸せ』 通信。

(&Inner Beauty 情報) Vo.95 2017.3.

～ 毎日の食卓がひと工夫でこんなに素敵に！豊かに！～

野菜ソムリエ上級プロ 関 宏美

【オウチゴハン向上 2017年3月のPOINT!とは・・・】

【テーマ】

春の訪れはもうすぐそこ！春の味覚・山菜にチャレンジしてみませんか。
「こしあぶら」の魅力を再発掘！！

■今月のポイント

～春～といえば、大地のパワーをたっぷり含んだ山菜達。実はこの山菜特有の苦味やあく成分には、人間の体内の毒素を排出してくれるデトックスのパワーが満載！

今月は、そんな春ならではのパワーのつまった山菜達を、お子様たちにも気軽に楽しんでいただけたらと味噌風味のパスタに仕上げました。

山菜特有の苦味が、ちょっと苦手・・・という子供たちも、おもわず「おかわり！」と笑顔が飛び交うこと間違いなしの絶品です。春の薫り豊かなスペシャルパスタを是非、お試しください。

■ 山菜の味噌風味パスタ



■山菜の味噌風味パスタ

材料：一人分

パスタ・・・・・・・・・・100g

お好みの山菜

(3月中旬に市場に出回っていた山菜を使用。ふきのとう2株、タラの芽6本、三つ葉1/2)

☆味噌・・・・・・・・・・大さじ1弱

バター・・・・・・・・・・15g

☆醤油・・・・・・・・・・小さじ1

☆みりん・・・・・・・・・・小さじ1

ガーリックパウダー・・・・・・・・少々

粒コショウ・・・・・・・・お好み量

オリーブオイル・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① パスタを茹でる準備をする。
- ② 三つ葉以外の山菜をざく切りし、熱したフライパンでオリーブオイルで軽く炒める。
- ③ 弱火にして②にバターを溶かし、☆を入れてソースをつくっておく。
- ④ パスタが茹で上がる寸前に三つ葉をゆで汁にくぐらせたらずと同時③に入れ、ガーリックパウダーで風味をつける。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みで粒コショウをふったら出来上がり。

■こしあぶら ウコギ科ウコギ属

原産地：日本

旬：5月～6月

まだまだ寒い日も続きますが、そろそろ春の訪れを感じはじめてもよいころ。新しい出会いと、少しの別れの季節でもあります。山々では春の味覚・山菜が新しい芽吹きを見せるみずみずしい季節です。

登山ブームも手伝って山菜人気も年々高まり、スーパーで並ぶ姿も見かけるようになりました。中でも「こしあぶら」は「山菜の女王」とも呼ばれ、独特の味わいが病みつきになりとって知名度がある人気の山菜です。

こしあぶらはタラの芽やうどと同じ「ウコギ科」のなかまで、木の芽の部分を探って食べます。見た目もタラの芽によく似ており、開いたばかりの若葉は透き通るような黄緑色で、油を感じさせるような艶があります。成長した樹は20m以上にもなるんだとか。沖縄を除く全国各地に自生しており、明るく開けた雑木林などでよく見ることができます。

ちょっと変わった名前の由来はそのまんま、かつてこの木の樹脂(=あぶら)を絞り、濾したものを漆のように塗料として使っていたことから、「濾し」「油」で、「こしあぶら」。

山菜って地味、苦そう、下処理が大変そう…というイメージがあるかもしれません。でもなぜかそこに底知れない春らしさを感じてしまうもの。今年はぜひ山菜デビューしてみませんか？

【Inner Beauty Point】

◆古くから薬用植物としても知られています

食べておいしく、漆のかわりとしても用いられてきたこしあぶらですが、薬の代わりのような体にいい食べ物としても知られていたようです。

若葉にはポリフェノールの1種であるケンフェロールや、クエルセチン配糖体、イソクエルチトリンなどが含まれています。ケンフェロールについては、がんや心血管疾患などのリスクを下げる効果に関する研究が多く行われています。イソクエルチトリンには血圧を下げる作用があるとされ、古くからこしあぶらも薬用として食べられてきたそうです。

【知っ得POINT】

◆山菜を採りにいったらここを見て！こしあぶらの目利きポイント

こしあぶらの木のでっぺんあたりから、紫がかった茎のような柄が数本と、その先にきれいな緑色の葉が見えたらそれがこしあぶらの芽です。顔を出したらまっすぐまっすぐ上へ伸びていきます。更に成長が進むと葉が広がっていき、次にまとまった柄の部分が広がっていきます。美味しく食べられるのは、この柄が広がる前まで。先に葉を付けた何本かの柄がまっすぐ揃って上に伸びている状態のものを収穫します。

最も美味しく珍重されるのは筆状のもの。枝の先に芽が出始めて間がない物は、丁度筆を空に向けて立てているような形をしており、触るとうぶ毛のようなさわさわした手触り。この状態を「筆葉」と呼び、最も貴重でありがたいものなんだそうです。うまく見つけられたらラッキーですね！

【保存法】

山菜はその香りとみずみずしさが命！ゆえにあまり日持ちするものではありません。とれたてほやほやを新鮮なうちに召し上がってください。どうしても…という場合は、新聞紙などに包んで乾燥を防ぎ、さらにポリ袋に包んで野菜室で保管します。2、3日で食べきってしまいましょう。

下処理をすれば冷凍保管も可能です。沸騰させた塩水でかために茹で、水にさらしてアクを抜きます。水気をしっかりと切り、小分けにして冷凍しましょう。手早くやるのがポイントです！