

野菜で迎える旬と暮らし

野菜歳時記

15

『春を実感する春野菜で、
心身ともにデトックス
しませんか?』

長い冬があけ、冬野菜から、食卓にも、美味しい春野菜が登場する季節になりました。春キャベツや新たまねぎ、たけのこやふきのとうなどの春の山菜を食べると、「ああ、春が来たな」と実感がわき、明るく活動的な気持ちになるのではないのでしょうか? 春キャベツや、新たまねぎは柔らかく瑞々

しいので、生のままでも、とても甘く感じられサラダにぴったりですよ。春の山菜は、アク抜きをしないと食べられないモノが多くあります。独特のえぐみや苦みが強すぎて、そのままでは食用に適さないたけのこやワラビ、ゼンマイなどは、重曹か木灰を溶かしたアルカリ性の水を使うなどしてアク抜きをします。

また、水溶性のビタミン・ミネラル・ポリフェノール・うま味はゆでて水にさらすことで大きく流してしまいます。アク抜き後の調理の加熱や処理は、必要最低限にしたほうが、美味しく食べられます。アクの正体はポリフェノールという物質で、抗酸化作用や新陳代謝を活発にするなど様々な効果がある成分が含まれています。山菜のおすすめの食べ方として天ぷらがあります。揚げることでアクが抜けるので、山菜の魅力を最大限に引き出せる調理方法の一

つです。抹茶塩やカレー塩、山椒塩、天ぷらのつゆにこだわって味変を楽しいものも面白いですね。食べて春を実感するだけではなく、春野菜には、私たちが寒く代謝の悪い冬の間、身体に蓄えてしまった、老廃物や毒素を排出する働きがある栄養素がたくさん含まれています。是非積極的に食事に取り入れてデトックスしましょう!



文：有限会社やまはる 中野 正信
(野菜ソムリエ)