

3月31日は「山菜の日」です！

3月31日は「山菜の日」です。「山菜の日」は、「3・3・1」の語呂合わせから山形県西川町にある山菜料理屋が制定し、一般社団法人 日本記念日協会により認定・登録されました。

山菜は、一年中食べられる野菜とは違い、出回る時期が一番の旬です！旬の山菜で春の訪れを感じてみませんか？

山菜の豆知識

昔は「山菜」がなかった!?

もともと人間は、植物性の食べ物をすべて野生のものでまかなっていました。

しかし、それから時代が移り、毎日食べる植物性の食材が、はたけで作る野菜でまかなえるようになってきたことで、野生の食べられる植物を「山菜」と区別して呼ぶようになりました。

山菜（野生の植物）は、食べられる時期そのものが旬です！



成分

山菜の調理では、ほとんどの場合アク抜きが必須です。

このアクの渋味・えぐ味は「**タンニン**」という成分によるもので、**食物繊維の一種である、ポリフェノール類**です。

効能

アクに含まれるタンニンには、「**活性酸素**」の働きを抑える**抗酸化作用**があります。

「**活性酸素**」は酸化力が高く、増加しすぎると老化や動脈硬化、がんの原因となる場合があります。

身近で見つかる山菜

空地・公園・田畑

- オオバコ
- ツクシ
- タンポポ
- ドクダミ
- ヨモギ



野原・里山・水辺

- アケビ
- タラの芽
- ふきのとう
- ワラビ
- コゴミ



山地

- ウド
- ゼンマイ



海辺

- アサツキ
- ツルナ

代表的な山菜のアク抜き方法

ワラビ

- ① ワラビの穂先をとって器に入れ、ワラビの重量の10～15%の重曹をふりかける
 - ② ①の上から熱湯をまんべんなくかけ、ひたひたになるまで注ぎ一晩置く
 - ③ きれいな水に入れ替えて、流水で洗う
- ※ 天ぷらの場合は生のままでOK！



ウド

- ① 若芽(葉の部分)は塩をひとつまみ加えた熱湯で7～8分程度ゆでる
 - ② 冷水にとって7～8分さらす
- ※ 若茎と天ぷら、炒め物はアク抜きしなくてOK！



タラノキ/タラの芽

- ※ アクはほとんどないため、生のままでOK！
(焼き物をする場合は、4～5月の葉が開く前のつぼみ状になったものを使います。)



ふきのとう

- ① 塩ひとつまみ加えた熱湯で10分間ゆでる
 - ② 冷水に30分程度さらす
 - ③ 皮をむく
- ※ 天ぷらの場合は生のままでOK！



アクは、山菜の種類によって量や性質が異なり、様々な方法があります。アク抜きのしすぎは、季節の味わい（山菜特有の苦味など）が損なわれるだけでなく、抗酸化作用のある「タンニン」を洗い流してしまいます。

上記の方法を目安に、適度にアク抜きをしましょう！