

八百屋塾通信 Vol.11

八百屋塾ホームページをごらんください
▼「八百屋へ行こう」で検索
<http://www.shoukumi.or.jp/index.htm>

♪ 春よ来い ♪

～冬のカラダを山菜でリセット～

春の訪れを告げる山菜。香り高く独特の苦みとコクが魅力です。昔から「春の皿には苦味を盛れ」といいますが、苦みは冬の寒さで代謝が落ちた体をリセットして、胃腸のはたらきを促し、ストレスを改善する、などの効果が期待されています。この苦み成分は、抗酸化作用の高いポリフェノール類であることがわかってきました。豊富に含まれるビタミン類とともに、酸化ストレスから守って、生活習慣病のリスクを減らすはたらきがあるとされています。



■たらノキの芽

たらノキの新芽。ほのかな苦みと独特の食感で「山菜の王さま」とも。てんぷらや素揚げを塩で。ゆでて、ごま和え、おひたし、バターいためなどにも

■こしあぶら

正式名称はオオバギボウシ。クセや苦みがなくシャキシャキした食感が魅力。あえもの、おひたし、サラダほか幅広く使える

ウコギ科の落葉高木の芽。早春を感じさせる独特の香りと苦みがあり、てんぷら、から揚げ、おひたし、あえものなどに



独特の風味とシャキシャキした食感が特徴で、あくを抜いて調理する。生でサラダやあえもの、炒めもの、すまし汁の椀だねにも

■山うど

■うるい



■花わさび・葉わさび

わさびは、根茎をすり下ろして刺身の薬味に使うが、花や葉は春を感じさせる食材として貴重。しょうゆ漬けのほか、おひたしやあえもの、てんぷらにも

■ふきのとう

ふきの花のつぼみ。独特の芳香と苦みがあり、早春の和食に欠かせない食材。てんぷら、あえもの、油炒め、つくだ煮などに。定番はふきのとう味噌



■こごみ

困んでいるようなので「こごみ」と呼ばれる。クセはなく、ややぬめりがある。てんぷらやから揚げ、おひたし、あえもの、煮ものなどに

市場の動き

日本海側は大雪だが比較的暖冬傾向で漸進出荷。現在入荷品目は、ふきのとう(群馬・福島)、たらノキ(群馬・山形・秋田)、こごみ、わらび、山うど(栃木、秋田)、うるい、雪うるい、花わさび(伊豆大島)、葉ごぼう、こしあぶら、のびる、かたくりの花他

■山菜の情報は 八百屋塾ホームページで

◇ 2019年4月21日 (株)果菜里屋 高橋芳江氏

◇ 2019年2月17日 東京青果(株)鈴木孝英氏 / (株)果菜里屋 高橋芳江氏

動画コーナー 始めました!

実行委員長達が、おおまさりの収穫体験に行った様子などがご覧いただけます。動画ページへは、八百屋塾ホームページのタブの「動画」から入れます。

