

## 食から

みえる

こと

| Vol. 33 |

## 春の恵みを食卓に

長い冬の眠りから覚めた野菜や山菜が出回る春。私たちも冬の厚手のコートを脱ぎ、活動的になる季節です。

ただ、この季節は寒暖差が激しく、花も一斉に咲くため、花粉も飛び、体調をくずしやすい時期でもあります。

春先に出回る野菜には苦みやアクの強いものが多く見られます。たけのこにしても、つくしやアスパラガスにしても、冬の間に土の中でためたエネルギーで地上にグン！と出てくるので、すから、それなりの「パワー」があり、強い味を感じるのです。

俳優やアーティストで、個性のある方を「アクが強い」と表現するのと同じかもしれません。そして、東洋医学の考えではこの苦みが体内の余分な老廃物を排出し、「冬モード」だった体を「春モード」にするのだと考えられてきました。山菜は、ポリフェノールやミネラルを含むものが多く、細胞を活性化させてくれます。

子どもにきらいな食べ物のアンケートをとると、苦手なものとして、ゴーヤやピーマンなど、苦みを感じる素材が必ず挙げられます。若いうちは、苦い食材の必要性を感じないのかもしれませんが、ところが、年を重ねるうちに苦いものをおいしいと感じるようになったと思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。コヒーシカチ、ビターチョコレートしかり、そしてビールも!?

子どもの食べ物の嗜好は乳児期から幼児期にかけての食経験によって変化しながら、ほぼ

5歳までに決まると言われています。お子様にあまり好きでないと言われても、春になったら、少しでも春野菜を味わってもらい、味覚の幅を広げることは、将来の偏食をなくす一助となるかもしれません。

とは言っても、えぐみやアクは、適度に上手にとり除きましょう。たけのこはポピュラーな春の味覚の一つです。

時間がたつとアクが強くなり、かたくもなるので、なるべく早くゆでましょう。皮つきのまま、穂先を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に切り込みをいれます。米ぬかをといた水で、一時間ほどゆでます。根元に竹串がすつと通るようになるまでゆで、ゆで汁につけたまま冷まします。米ぬかに含まれるカルシウムがたけのこのえぐみなどのシウ酸を結合し、えぐみを抑え、皮が、たけのこの旨味が抜けるのを防いでくれます。唐辛子を入れて、さらにえぐみをマスキングする方法もあります。

わらびやゼンマイのアク抜きには木炭を使います。バットに並べ木炭をふり、熱湯をかけふたと重しをして8時間ほどおきます。これほどどちらも昔ながらの方法で、今では食用の重曹を使ってより簡単にアク抜きができますが、先人たちが手に入るもので、いろいろと工夫しているところに頭が下がります。せりやうど、たらの芽などは、酢水につけたり下ゆでするだけでもよいでしょう。春ならではの食材で体の調子も整えていきましょう。



江上 栄子 Eiko Egami

江上料理学院院長。料理研究家。フードコンサルタント。実家は佐賀県有田焼の窯元「香蘭社」。青山学院大学英文科卒業。パリのル・コルドン・ブルー料理学校卒業。世界60カ国余りを訪ね、家庭料理の研鑽を重ねる。フランスチーズ鑑評騎士の会東京支部理事長を務めるなど諸外国との関わりも深く、2002年フランスの農事功労章シュバリエを受章。2017年同オフィシエを受章。2015年1月、米農務省の「米国農産物貿易の殿堂入り」を果たし、ケネディ大使の表彰を受けた。外食産業や食品会社の顧問としてフードビジネス全体に携わる。2024年「食品産業功労賞」受賞。テレビや講演、雑誌などで幅広く活躍中。

