



# ちょっと勉強室

128

平成20年4月

## 今回のテーマは 春の山菜



### (1) 基礎知識

山菜とは、野山に自生する食用植物のことをいいます。山間部では野菜の代用として、保存食として、また、凶作時の食物として古くから食べられていました。アクの強いものが多く、生食すると苦味や渋味、酸味などを強く感じます。これらは、抗酸化力の高いポリフェノール類のホモゲンチジン酸、シュウ酸、アルカロイド類、タンニン系物質、サポニン、その他有機酸やミネラルを含んでいるためです。現在は、栽培により量販されたものが山菜として販売されるものも多いですが、独特の香りや味は自生されたものにはかないません。人間をはじめとする動物は、冬の間、体温を逃さないために出来るだけ体を動かさず、体内に栄養を蓄えて冬を乗り切る習性があります。そのため、脂肪がつきやすく体重も増えやすくなるのですが、気温が上がり暖かくなると、新陳代謝が高まり体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を排出して、春の体に移行させようとします。この状態をスムーズに行うのに欠かせないのが苦味のある春の山菜です。

### (2) いろいろな山菜と栄養効果

**ふきのとう**：雪解けの土の中から顔をのぞかせ、

「春を告げる山菜」とも呼ばれています。日本原産の山菜で、室町時代にはすでに栽培されていたともいわれる

フキの花蕾です。冬眠から目覚めた熊が一番初めに口にするといわれ、独特の苦味や香りを持ちます。苦味はフキノール酸、ケンフェノール、アルカロイド等のポリフェノール類が主成分で、胃を丈夫にし腸の働きを整える働きがあるとされます。さらに、フキノール酸は血中のヒスタミンを減らす効果が、ケンフェノールは発ガン物質を除去し、アルカロイドは春のだるさや疲れを解消すると働きがあるとされています。

**行者にんにく**：ユリ科の多年草で、本州中部以北の山地や日本海沿いの林下に自生します。

修行中の行者が利用したとしてこの名がついたとされています。草全体に強烈なにんにく臭があります。強い抗血栓剤であるアリルトリスルフィド、ジチイン、アジェオンの存在が知られています。抗腫瘍作用、解毒作用もあります。

**こごみ**：オシダ科の多年生シダで、クサソテツともいいます。東北地方や信州で、主要な山菜として利用されています。

食用にするのは葉先が展開する前の幼葉で、形がゼンマイによく似ていますが、より濃緑色をしています。アクがないので、サッと茹でただけで食べられます。非常に強い活性酸素消去能を持っており、その成分としてクロロゲン酸、L-O-カフェオイルホモセリンが報告されています。

**たらの芽**：ウコギ科の落葉低木で、高さは2～

4m、日本全土の日当たりの良い場所に群生する、最も人気があり「山菜の王様」といわれます。独特の風味と苦味を持ち、棘が多く赤みがかった赤芽と棘が少なく赤みがない青芽があります。山のバターと呼ばれるほど栄養価が優れています。独特の苦味はエラトサイドという成分で、抗酸化力があり、ガン予防の働きがあるとされます。また、糖の吸収を穏やかにする働きがあり、糖尿病の予防に期待されます。風味は、香り成分のピネンやテルペンで、精神をリラックスさせる効果があります。

**わらび**：シダ植物ウラボシ科の多年草。古くから

食用にされており、山地の日当たりの良い草原に自生し、繁殖力が非常に強いです。若葉が巻いているものを茎ごととり、食用にします。ビタミンB1分解酵素(アノイリナーゼ)を含み、アクも強いので、アク抜きをし、加熱処理をする必要があります。また、根茎からとれるでん粉はわらび粉と呼び、わらび餅などに用いられます。ブタキロサイドという回腸・盲腸・膀胱などにガンを発症させる物質を含んでいますが、アク抜きにより殆どが除かれるため、通常の食用頻度では問題ないとされています。

**やまうど**：ウコギ科の多年草で、野生のものをいいます。栽培ものに比べ香りもアクも強く、歯触りも良いので香味野菜として珍重されます。強い抗酸化作用とラジカル消去活性の働きを行うクロロゲン酸が含まれる他、鎮静効果があることが明らかにされています。