

# 3月季節の食材

## ふきのとうと あさつき

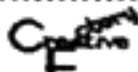


宣言  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

2009 3月号

## ～ふきのとう～

# 落の萼



ふきのとうとは、  
 ふきの花のつぼみで、  
 雪解けを待たずに  
 早く出てくる山菜です。

寒さに耐えるように、つぼみを何重にも苞葉（<sup>ほうは</sup>つぼみを包む葉）が取り巻いています。独特の香りとほろ苦さが、春の息吹を感じさせます。



## 選び方

葉が鮮やかな緑色でツヤがあり、先が開いていないつぼみの形をしたものがおすすめです。大きすぎるものや、傷のあるもの、乾燥しているものは避けましょう。



# 栄養面の特徴

ふきのとうは、山菜の中でも栄養価が高く、ビタミンKや葉酸を多く含みます。ふきのとうの苦味成分は、花粉症に効果があるフキノール酸と、肝機能強化に効果があるアルカロイドと、活性酸素を除去する効果があるケンフェノールなどが含まれています。



**ビタミンK**…出血時の血液凝固効果、骨の形成に役立つビタミンです。

**葉酸**……血液と関係が深く、赤血球の合成や、アミノ酸の合成、タンパク質の生成・促進作用があります。また、皮膚や口内の粘膜を強化します。



●○2○●

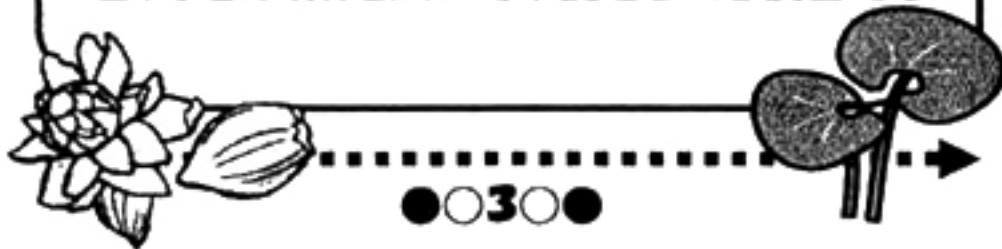
# ふきのとうの豆知識

●ふきのとうと、ふきは同じ！？○

『ふきのとう』はふきの花の部分(花茎)です。苞葉に包まれた花が咲いて結実すると、タンポポのような綿毛を飛ばします。

葉は、後から出てきます。これが『ふき』です。葉は地上からまっすぐに伸びて、丈は1mぐらいまで成長します。葉の大きさは、30~50cmまでになります。

先に出てくるふきのとうを、全部採ってしまっても、ふきは出てきます。それぞれが地下茎に別々の役割を持っており、ふきのとうは、花を咲かせ種をつくり仲間を増やす役目、ふきは、葉を広げて栄養をつくる役目です。



●○3○●





～ふきのとうを食べよう レシピ～

# クルミの落味噌

## 【材料 2人分】

- ・ふきのとう… 5個
- ・クルミ ……………10g
- ・味噌……………25g
- ・アーモンド ……… 10g
- ・みりん……………適宜
- ・揚げ油 …………… 適宜

## \*\*\*\*\*【作り方】\*\*\*\*\*

1. クルミとアーモンドを、ビニール袋に入れて、すりこ木棒などで叩いて荒く砕いておきます。
2. 鍋に油を入れ、弱火にかけます。120℃ぐらいのごく低温になったら、ふきのとうを入れて、30～40秒程たったら取り出し、油を切ります。
3. ふきのとうをみじん切りにし、1. と合わせた後、味噌を加えてさらに混ぜ合わせます。味をみながらみりんを加えて好みの甘さに調整します。



●○4○●

～あさつき～

# 浅葱

あさつきは、もともと山の草地に生えているネギの仲間です。江戸時代の『本朝食鑑』によると、あさ

つきは効用として【気を下し、食を消し、また能く食を進める】とあり、古くから食欲の増進に役立つ事が知られていました。あさつきは一年中青々と茂り、冬のさ中でも日だまりでは若々しい新芽を伸ばします。あさつきの茎を折ると、黄色い汁が出るのが特徴ですが、これは体の自然治癒力を高めるフラボノイドという有効成分です。

## 選び方

葉っぱが綺麗な緑で濃く、白い部分が極力少なく、しゃきっとしっかりしたものを選びましょう。葉が黄ばんでいるものは避けましょう。



●○5○●

# 栄養面の特徴

あさつきは、カロテンやビタミンB2、カルシウムなどのミネラルが多く含まれている緑黄色野菜です。また、ネギに似た成分を持ち、独特の臭気と辛味は、『硫化アリル』が主な原因です。

あさつきの臭いがどうしても気になる場合は、さっと湯がきましょう。



**硫化アリル**… 消化液の分泌を助け、新陳代謝をよくしたり、ビタミンB1の吸収を高めます。

利尿・発汗に作用し、食欲不振、ストレスを防いだりします。また、疲労回復などにも効果があります。



●○6○●

# ~あさつきを食べよう レシピ~ カッテージチーズの あさつき添え

【材料 4人分】

- ・あさつき……………3本
- ・醤油……………少々
- ・レモン……………1個
- ・牛乳(脂肪分の高いもの)…500cc

●●●●●●【作り方】●●●●●●

1. レモンを絞り、種や果実の粒が入らないように、茶こしなどでこしておきます。
2. 鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰する前に火を止め1.のレモン汁を入れて軽くかき混ぜます。
3. しばらくすると白い柔らかな固まりと水分とに分かれてくるので、10分程そのまま置きます。
4. 綺麗なフキンを置いたザルにあけ、自然に水切りします。
5. 4.をフキンに入れたまま、水を入れたボールの中で2~3回振り洗いをし、水の濁りがなくなったら軽く絞ります。小鉢などに盛り付け、刻んだあさつきを散らし、醤油をかけます。



●○7○●