

# 春を運んでくる 「ふきのとう」



文頭から失礼します。適齢期を過ぎた女性を「臺がたった」などと申しませんが、これは花が咲き終わり、茎が伸びてしまった薺の臺は食べられないことから言われた。女性にとっては失敬な言葉です。

薺は多年草で日本原産の山菜です。全国の野山に自生していて、ふきのとうは薺のつぼみの部分にあたり、春の季節を表現する山菜料理には欠かせない食材です。古くから食用に利用されてきて、ふきのとうの持つ苦味成分アルカノイドは、肝機能を強化して新陳代謝を促進させます。もうひとつの苦味成分はケンフェール、これは活性酸素などの発がん物質を抑制する効果があるようです。香り成分はフキノリド、これは胃腸を整え、食欲を増進させる効果があると言われています。平安時代では薺は食用に、ふきのとうは薬用にされていたとの記述があります。体内のデトックスにもふきのとうは有効のようです。天然に自生しているふきのとうは、香りも豊かで苦味の効いた大人向けの春の便りです。しかし、都会ではちょっと手に入りにくい高価な山菜となってしまいました。

食べ方は、いろいろとありますが、やはり「ふきのとう天ぷら」「ふきのとう味噌」ちょっとした苦味が口の中に広がり、暖かな春を届けてくれる一品です。

