

はる さんさい ぬ こうか 春の山菜とあく抜きの効果

春、山を訪れると、さまざまな山菜に出会うことができます。山菜とは、山に自生する食用の植物のこと。食べるときには“あく抜き”をしますが、なぜでしょうか？

あくって何？

独特の風味が山菜の魅力のひとつですが、“えぐ味”、“しぶ味”、“にが味”などの強い風味を“あく”といい、おいしく食べるためには取り除くことが必要です（これをあく抜きといいます）。また、山菜には毒性があるものもあり、あく抜きはこの毒性をなくす効果もあります。

あく抜きの方法

あく抜きのしかたは山菜によってさまざまですが、一般的には、

－あくの弱いもの

- ① ひとつまみの塩でゆでる。
- ② 冷水にさらす。

－あくの強いもの

- ① 重曹や米ぬかを入れた熱湯に漬け、一晩置く。
- ② 冷水にさらす。

おいしくする、
毒をとりのぞく
いみがあるのね。



タケノコ



タケノコは採ってから時間が経つほど、あくが強くなります。また、生のタケノコには青酸配糖体という毒がありますが、あく抜きで安全に食べられます。

フキノトウ



特有のかおりとほろ苦さがあるフキノトウ。ペタシテニンという肝臓に悪い毒がありますが、あく抜きや油で揚げるなどの加熱でほとんどなくなるので、大量に食べなければ害はありません。

スギナ(ツクシ)



スギナの胞子を作り飛ばすための特別な茎がツクシです。ツクシにはチアミナーゼというビタミンB1をこわす酵素があります。あく抜きでチアミナーゼはなくなります。

ワラビ



ワラビにはプタキロサイドという毒がありますが、重曹などであく抜きをすることで消すことができます。しっかりとあく抜きをしましょう。