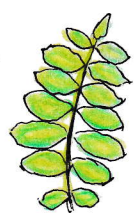


おなか冷える・腰痛・関節痛・むくみに

山

椒



『山椒』と聞いて、何を思い浮かべますか？

芽： 筍が出始める頃、山椒も新芽を出します。木の芽と呼ばれますね。

花： 四月中旬以降、山椒の花が咲きます。これを「花山椒」といって、日本料理の彩りや佃煮に使われます。

果皮： 梅雨頃に緑色の柔らかい実ができ、塩漬けなどにしますが、成熟した実を乾燥させて黒い種子を取り除いて粉にしたものが「粉山椒」。七味唐辛子に入っていたり、うなぎの蒲焼きにかけたりしますね。

枝： するどい棘がありますが、とても堅く、抗菌作用があるので、すりこ木として使われます。

原産国は日本で、庭に山椒の木を植えている家が多かったです。山椒と呼んでいる家が多かったです。山椒と呼びますが、生姜も山椒と呼ばれている言葉を使うので、山椒と呼ぶようになった。そんな山椒ですが、

サンショオイル

ぴりぴりとしびれを感じる辛味成分。内臓の働きを活発にして、**消化不良を改善**、**食べすぎ**などによる**胸のつかえを取る働き**がある。**新陳代謝を活発に**することから、**血行が良くな**ったり、**発汗作用が高まり**、**冷え症**、**肩こり**、**神経痛**の改善につながります。うなぎに山椒は、**泥臭さを消し**、**食中毒予防**となる**殺菌**、**抗菌作用**を昔の人はわがっていたようです。

シトロネラル

山椒を含む柑橘系の植物が持つ香り成分。**鎮静**、**鎮痙作用**、**抗不安作用**、**抗菌**、**抗炎症**、**殺虫作用**があります。

ジテルペン

山椒がもつ特有の爽やかな香り成分。**免疫細胞を刺激して活性化**させたり、**抗酸化作用**を高めたりする働きがある。

という効能があります。

中華料理に使われる花椒は

華北山椒という種類で、しび

れる辛さ(麻)とひりひりした辛

さ(辣)が特徴です。

山椒はこんな人におすすめ

- 食欲不振
- 腹部膨満感
- 軟便
- 疲労感の改善
- グルグル鳴るお腹の冷え
- チャポチャポするお腹
- 足が冷える
- むくみやすい
- 生理痛
- 腰痛
- 膝痛
- リウマチなど関節痛
- 腸内の善玉菌を増やす
- 腸内環境を整える
- 寄生虫の駆除
- 老廃物の排出

但し、陰虚火旺の人、妊婦、小児は避ける
 ↳舌がピンクより紅い、手足のほてりがあるなど

国際薬膳学院 学院長

赤堀真澄先生の薬膳セミナーより

筍と一緒に食されるイメージがある山椒。筍やワカメは身体を冷やす作用がありますが、木の芽は温める作用が強いので中庸となります。

ぬか床が酸っぱくなると、唐辛子を入れることがありますが、山椒の実も酸味を抑え、ぬか床の菌の増殖も抑えるのでおすすめです。

ハイボールに粉山椒もおすすめだそうです。

スパイスの一種なので、少量で効果を発揮します。

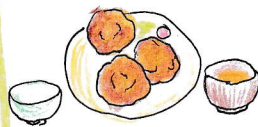
実は以前から我が家の唐揚げはこれ!

山椒入りの唐揚げ

検見崎聡美 著 青春出版社 出版 『味つけ黄金比の早引きレシピ』より

材料

鶏肉	400g
卵	1/2コ
片栗粉	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	小さじ3
粉山椒	小さじ1



しょうゆ 塩 酒 粉山椒
1 : 0.5 : 3 : 1

- ① 鶏肉に調味料をもみ込み、30~40分おく
- ② ①に溶き卵を加え、よくからめる
- ③ ②に片栗粉を加え、混ぜ合わせる
- ④ 150℃の油で5~6分揚げ、取り出す
- ⑤ 油を180~190℃にし、二度揚げする

雲南市木次町、おろち湯、たし館近くの

アポカフェ & CAFE 華羅さんで「ひのぼり山椒」

というブランドで山椒を育てています。

薬膳セミナーでは

- ♡ 蒸し野菜 + 山椒ペースト
 - ♡ はと麦入りごはん + 山椒ちりめん
 - ♡ 手羽元 山椒煮
 - ♡ ひのぼり山椒のクレームブリュレ (カスタードプリン) (に似せたもの)
- などが出ました。どれもとっても美味しいです。

山椒アーモンド、山椒ちりめん、山椒ペーストを商品化して販売されています。

出雲國風土記にも登場する山椒を日々の生活に取り入れてみませんか?