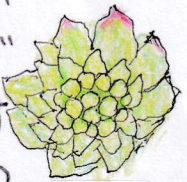


春の不調の予防には「苦味」と「酸味」

整体号 月号 推挙 ち9 ぼう1 ぼ0 2

ふきのとう



今年には春を感じるのが早いですね。大雪などの寒さに悩まされることが大雪ななどの一方で、花粉が多くなること言なわけていたり、春になると体調が何となく悪くなる人も多いですね。この春の不調を防ぐのは「苦味」と「酸味」です。詳しくは2015年3月号「春には苦みを盛れ」をご覧ください。

春に摂ると良い苦味には、フキノトウやタラの芽、ウド、菜の花、ヨモギ、ワラビ、筍たけのこなどがあります。今回は比較的よく見かけるけれど、手を出すには勇気がいる人が多いフキノトウをご紹介します。漢字で書くと「落の臺」。臺は草が高く、なつた部分という意味で、地中から芽を出した花蕾がらいを指します。ちなみにフキは葉と茎の接続部である葉柄ようへで、茎は地中に埋もれていゝんです。フキとフキノトウでは栄養成分が違々てきま

す。フキノトウは花が咲いてから天ぷらにして食べる地域もあるのて、花が咲いてしまつても大丈夫です。が、固く閉じたものの方が苦みは少ないです。この「苦味」が冬に溜めこんだ老廃物の排出を活発にしてくれるのです。が、子供は苦味は毒、酸味は食物の腐敗を感知する本能が残つていゝので、苦手な子が多いんだとか。体質によつては好む子もいます。

解毒げどく以外にも便通をよくする、肺の働きを助ける、咳を止める、痰をとり除く、胃の働きを整える、効能もあります。ただし、食べ過ぎたり、常食してはいけません。春になると頭痛、鼻詰まり、喉の痛み、まぶたのむくみ、のぼせ、めまい、ふらつき、目の奥の痛み、震えしびれ、けいれん、肩こり、月経異常などがある方はぜひ、フキノトウを食べてみて下さいね。

保存法

ふきのとうは乾燥に弱いです。湿らせた新聞紙などで包んでから、ジッパー付き袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。7~2日で香りや鮮度が落ちるので早めに使いましょう。

ふきのとう独特のもの

フキノール酸

抗酸化作用、血中のヒスタミンを減らすので、咳止め・花粉症予防に。

ケンフェロール

免疫カ強化、発がん物質除去。

植物アルカイド

肝機能を高める。

腎臓の過機能を高める。

フキノリド

ふきのとうの香り成分。消化液の分泌を促進する。

栄養価としては

カリウム

塩分や老廃物を排出してくれるため、デトックス効果が高い。高血圧やむくみの軽減になる。

食物繊維

ごぼうよりも多いと言われている。腸のおそうじで便秘予防・デトックス。

ビタミン

ビタミンA・B1・B2・B6・C・E・Kが含まれる。

鉄・銅

鉄が赤血球をつくり、銅がそれを助ける。

亜鉛

味覚を正常に保つ。皮膚や粘膜の健康の維持を助ける。

マグネシウム

骨や歯の形成に必要な成分。

フキノール酸・ケンフェロール・植物アルカイドはふきのとうの苦み成分でポリフェノールの一種。なのでアンチエイジングにも。

お料理

まずは定番

ふきのとう天ぷら

材	ふきのとう	約10個
料	米粉 (おけしほ小麩粉)	分量外適量
	米粉 ()	80g
	マヨネーズ	小さじ1
	氷水	100~120cc
	揚げ油	適量

1. ふきのとうは汚れを取り、水気を切る。葉を開いた状態にする。

2. 分量外の米粉をビニル袋にふきのとうと入れ、振る。

3. 米粉、マヨネーズ、氷水をとうみが出るほど混ぜる。

4. 170~180℃(衣を落とすと1~2秒で浮き上がる)で揚げる。

ふきのとうの苦みには、甘みではなく塩や味噌などの鹹味(かんみ)で抑えることができます。

ふき味噌

材	ふきのとう	8~10個
料	★味噌	大さじ3
	★みりん	大さじ3
	★砂糖 (おけしほミツ)	小さじ1
	油	大さじ1

苦みが少ない方がおけしほ2分茹で、水にさらす。さらす時間が長いほど苦みが減る。

1. ★を混ぜておく。フライパンに油を入れ、弱火で温めておく。

2. ふきのとうを5mm角に刻み、すぐ炒める。

3. ★を加え、水気を飛ばすように1~2分炒める。