

4月の食材 アンチエイジング効果が期待できる、春の山菜

つくし

You are what you eat.



イラスト：吉村友

つくしの主な栄養素 —野菜類/
つくし/胞子茎/生、100gあたり

エネルギー	31kcal	α -カロテン	53 μ g
たんぱく質	3.5g	β -クリプトキサンチン	49 μ g
脂質	0.1g	β -カロテン当量	1100 μ g
食物繊維総量	8.1g	レチノール活性当量	88 μ g
炭水化物	8.1g	α -トコフェロール	4.9mg
灰分	1.4g	δ -トコフェロール	0.1mg
ナトリウム	6mg	ビタミンK	19 μ g
カリウム	640mg	ビタミンB ₁	0.07mg
カルシウム	50mg	ビタミンB ₂	0.14mg
マグネシウム	33mg	ナイアシン当量	2.8mg
リン	94mg	ビタミンB ₆	0.35mg
鉄	2.1mg	葉酸	110 μ g
亜鉛	1.1mg	パントテン酸	0.9mg
銅	0.22mg	ビタミンC	33mg
マンガン	0.22mg		

出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

■免疫力を効率よく高め、
風邪の予防にも役立つ

だんだん暖かくなってきた、つくしの姿を見ようになりました。つくしの旬は2〜4月。北海道、東北、関東や北陸ではあまり食べる習慣がありませんが、関東以南〜九州の地域では早春に顔を出す山菜として親しまれ、卵とじ、佃煮、てんぷらの材料として用いられています。

ほろ苦さとしやしやしとした食感が特徴のつくし。明治天皇が好み、明治の中頃に新宿御苑で促成栽培をした記録が残っています。

つくしは意外にも、アンチエイジング効果が期待できる抗酸化成分、カロテンやビタミンEなどを豊富に含む、栄養価が高い山菜です。特に春の食材の中でも、 β -カロテンの含有量が高い食材として知られています。細胞の酸化や老化を予防する効果があるビタミンC、前出のビタミンEも豊富に含むため、免疫力をさらに効率よく高め、風邪予防にも役立ちます。

■食物繊維と鉄分が豊富

高血圧予防やむくみ解消効果もつくしには食物繊維、カリウム、マグネシウム、リン、亜鉛、銅などさ

さまざまな栄養素が含まれています。100g当たり2gの鉄分が入っています。ほうれん草と同じ含有量です。また、不溶性食物繊維が豊富なため、腸の蠕動運動を促し便秘解消に効果的です。

「スギナの子」といわれるつくしはスギナと同じようにカリウムが豊富で、生薬としても使われています。大量摂取は避けたほうがよいですが、体内の余分なナトリウムを排出して、高血圧予防やむくみ解消に効果があります。

ただし、微量ですが、つくしには毒性のあるアルカロイドが含まれています。普通に加熱調理をしてお惣菜として食べる量なら特に心配は要りません。

下処理方法

つくしは収穫したその日、もしくは翌日には下処理をしましょう。まずつくしの節に付いている袴の部分と、穂先が開いているものを取り除きます。鍋に水をたっぷり入れて沸騰したら、水で洗って汚れやホコリをきれいに落としたつくしを投入し1分ほどゆで、素早く冷水につけます。しっかり冷ますことがポイントで、2、3回水を替えるとアクが抜けやすくなります。