

おひさまだよ！ 4月

4月になり、そろそろお花見のことを考える時期になりましたね！新学期は新しい出会いがあって不安やドキドキすることもあります、わくわくしたり新しい楽しみもありますよね。

私事ですが、先日初めて春の野草を使った料理教室に参加してきました。春の野草と聞くとどんな植物を思い浮かべますか？

今回使った野草は「ふきのとうの蕾」「のびる」「からすのえんどう」「つくし」「せり」「よもぎ」でした。

よもぎは、よもぎ餅として売っているところは見ますが、実際によもぎが生えているところを身近で見ている方は少ないのではないのでしょうか？他の野草も生えているところを見たことはありますか？つくしは以前は道で見かけましたが、最近あまり見かけなくなったな…。と思います。春の野草には酵素がたっぷりと含まれているものが多く、酵素は体内の毒素を出しやすくしてくれたり、冬の間体に溜め込んだ老廃物を出しやすくしたり、脂肪の分解を助ける働きがあります。アクもあるので、下茹でしてアク抜くをする野草が多いのですが、和え物に

したり、味噌と合わせたり、軽くゴマ油で炒めたりすると、美味しく食べることが出来ます。是非この時期ならではの野草を召し上がって頂きたいと思うので、身近な春の野草とその栄養をご紹介します。



ヨモギ:クロロフィルという成分を多く含んでいます。クロロフィルは血液を綺麗にする働きや小腸絨毛の奥に溜まったダイオキシンや脳楽、有害金属などを取り除く働きがあるとされています



つくし:カルシウムが豊富なため、骨を強くすると言われています。また、コハク酸という抗アレルギー効果のある成分を含んでいるため、アレルギーによる炎症やかゆみを軽くしてくれるのではないかと注目されています。



からすのえんどう:クエルシトリンという成分が利尿作用と代謝アップに働きます。アイピンというポリフェノールが含まれ、精神的な安定にも働く栄養素です。

少しでもご興味を持っていただけたら、身近にどんな野草があるか探してみてください！