

今月のテーマは たら芽 です !!

たら芽は、ウコギ科タラノキ属の落葉低木「たら木」の新芽です。春先の若葉が開く前の10cm程度伸びた新芽は、栄養価が高く、ほのかな苦みとモチモチとした食感が特徴です。香りがウドに似ていることから、「ウドもどき」とも言われていたそうです。旬は3~5月頃です。

たら芽の栄養

たら芽には、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**カリウム**、**カルシウム**、**葉酸**、**食物繊維**などが含まれています。**葉酸**は貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンの一つです。さらに、抗酸化ビタミンである**ビタミンC**、**ビタミンE**は、活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高める効果があります。たら芽の苦みの成分である**エラノサイト**は糖の吸収を抑えて血糖値を下げる働きがあるとされています。寒い冬を乗り越えて成長した「たら芽」は、非常に栄養価が高く「山菜の王様」と呼ばれています。

選び方のポイント

- 摘み取るのは、芽が裂けて若葉を見せたばかりのものが良いでしょう。
- 太くて、みずみずしいものが良いでしょう。



調理のポイント

- 水に長時間漬けたり、茹ですぎると、たら芽特有の香りや苦みが抜けてしまいます。アク抜きの場合は短い時間で済ませたり、さっと茹でるなど、美味しさを逃がさないようにしましょう。

おいしいごはん!

たら芽簡単レシピ

たら芽とじゃこのきんぴら : 材料(2人分)

たら芽...5本 にんじん...50g サラダ油...適量 じゃこ...大さじ3

【調味料】酒...大さじ1 しょうゆ...小さじ2 さとう...小さじ1 塩...少々

- ① たら芽は縦に4等分に切り、にんじんは細切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ② ①に【調味料】を合わせ入れて、水気がなくなるまで炒めたら、じゃこを加える。
- ③ 器に盛り付けて、出来上がり!



たら芽のベーコン巻 : 材料(2~3人分)

たら芽...10本 ベーコン...10枚 サラダ油...適量 塩・こしょう...お好みで適量

- ① たら芽を沸騰したお湯で1分間茹でる。茹であがったら水で冷やして、キッチンペーパーで水気をきっておく。
- ② たら芽にベーコンを巻き、つまようじで止める。サラダ油をひいたフライパンに並べて、ベーコンに火が通るまで焼く。
- ③ 器に盛り付けて、出来上がり!

たら芽 豆知識

たら芽には、とげがある男たらと、とげがない女たらがあります。男たらのとげは鋭く、痛いですが、山菜独特の苦みは男たらの方が強く、美味しいです。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

